

給食だより

2022年9月

旬の食材を食べて残暑を乗り越えましょう！

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

知って得する
栄養素のはなし

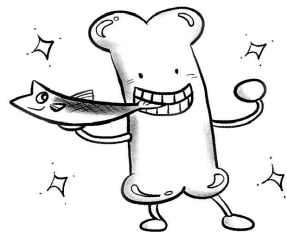
カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

カルシウム含有量

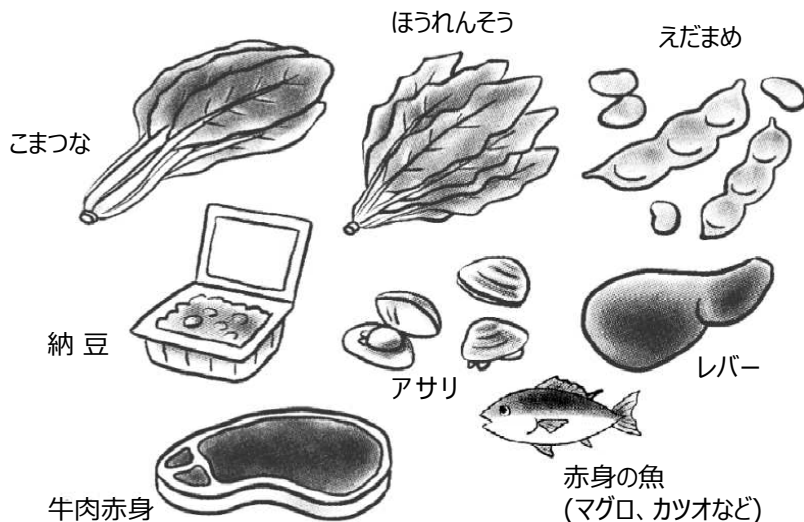
牛乳コップ1杯(200g)	……220mg
プロセスチーズ1切れ(20g)	… 126mg
ししやも3尾(45g)	……… 149mg
桜えび大さじ1(5g)	……… 100mg
木綿豆腐 1/2丁(150g)	…… 180mg
ひじき煮物1皿分(10g)	……… 140mg
小松菜 1/4束(70g)	……… 119mg



鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状がでます。

体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、こまつなやほうれんそうなどの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。



鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ！
野菜と一緒に料理したり、みかんやいちご、キウイなどのフルーツと一緒に食べるとよいでしょう。