

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、緊張がほぐれ疲れが出てくる頃です。体育祭の練習も始まりますので、その日の疲れはその日のうちに、十分な休息をとって溜め込まないようにしましょう。



成長期に欠かせない たんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



1日に
どのくらい必要？



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

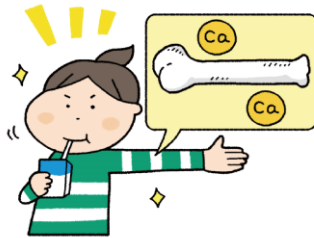
	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

10代のうちに！ カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。



★今月の給食から★

- 12日(金) もんじゃ春巻き：調布中では初めての登場です。もんじゃ焼きはもともと駄菓子屋で食べる子供のおやつでした。今回はもんじゃ焼きを春巻きにアレンジしました。中にはきゃべつやチーズ、さきいかなどの具と出し汁、ウスターソースをたっぷり入れています。
- 30日(火) スラッピー・ジョー(ミートサンド)：トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカの料理です。食べる時に具がこぼれ落ちたり、口元が汚れやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の『スラッピー』、そして料理を考えた人が『ジョーさん』だったことからこの名前が付いたそうです。



☆体育祭の練習も始まり、食欲の落ちる時期です。
食べやすいメニューが多めになっていますので、
しっかり食べて勝利を目指しましょう！！