

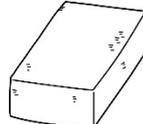
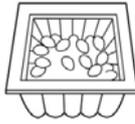
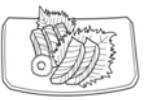
成長期の食事

小・中学生は、体をつくる大切な時期であり、成長期に必要な栄養を食事からとらなければなりません。

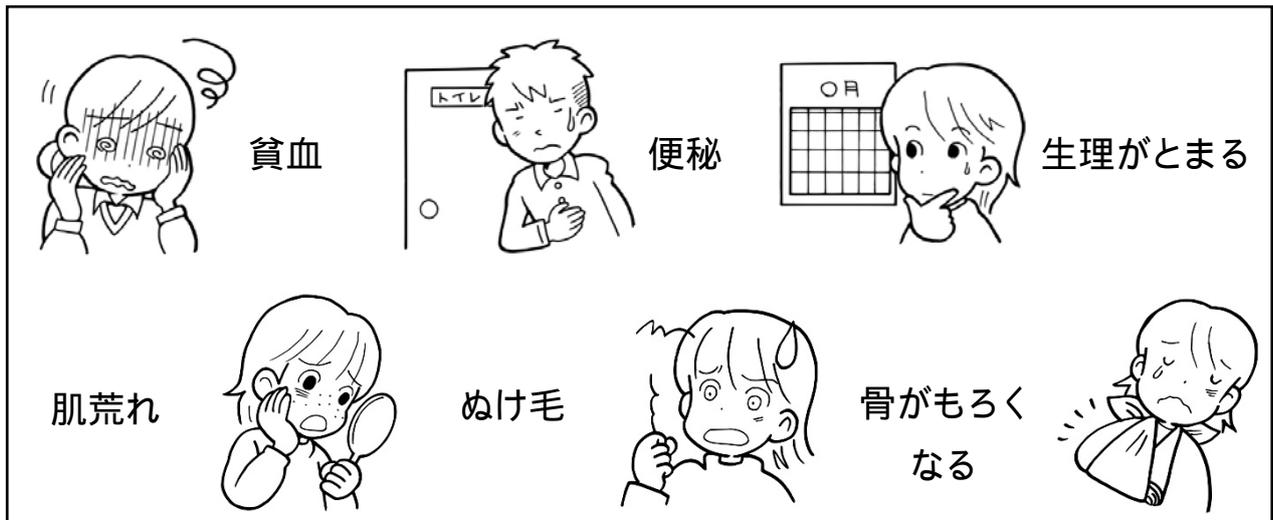
成長期にとりたい栄養素 「鉄」

激しいスポーツをしている人や、月経がある女性は鉄不足になりがちです。鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの症状があらわれます。栄養バランスの良い食事に加え、鉄が多く含まれている食品を意識して食べるようにしましょう。

鉄が多い食べ物

 生揚げ	 豆腐	 納豆	 おから	 切り干し大根
 小松菜	 あさり	 レバー	 丸干しいわし	 かつおたたき

間違ったダイエットをしていると



体にさまざまな悪影響があらわれるほか、将来にわたって健康を害する場合があります。栄養バランスの良い食事と適度な運動で、健康な体をつくりましょう！

6月の給食だよりでは、成長期の食事として、成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」について紹介します。