

らんちたいむ

令和3年度9月号
大津市教育委員会

丈夫な体をつくろう

夏休みも終わり、2学期の学校生活がスタートしました。暑さの厳しい日がしばらく続きそうです。体調を崩さないために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

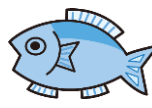
そこで、今月は、育ちざかりの子どもたちの丈夫な体づくりに大切な栄養素や睡眠の大切な役割についてお伝えします。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

その1. 丈夫な体づくりに大切な栄養素について

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や血液、臓器、皮膚などの体の主成分として重要な栄養素です。

また、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあるため、不足してしまうと、筋力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりします。

最近では、たんぱく質が強化された食品やサプリメントなどが流行していますが、必要以上にとると腎臓に負担がかかります。丈夫な体づくりのために、1日3回の食事を中心にたんぱく質を食品からとるようにしましょう。

学校給食では、児童又は生徒一人1回当たりの学校給食摂取基準に基づいて、摂取エネルギー全体の13～20%をたんぱく質量の目安として動物性や植物性の食品をバランスよく組み合わせて、たんぱく質をとるようにしています。

例) 小学生(中学年)の場合、エネルギーが650kcalであれば、21～32.5gのたんぱく質量になり、中学生の場合、エネルギーが830kcalであれば、27～41.5gのたんぱく質量になります。

「大豆たんぱく」とは？

大豆から取り出したたんぱく質を肉のように加工した食品です。大豆由来の植物性のたんぱく質なので、肉由来の動物性たんぱく質に比べるとエネルギーが低く、コレステロールが含まれていません。

植物性たんぱく質と動物性たんぱく質をバランスよく組み合わせて食べましょう。

☆食品中のたんぱく質量の目安

たまごM1個(50g)には、約6gのたんぱく質が含まれています。

<約6gのたんぱく質を含む食品>

- ・豆腐 1/4丁(80g)
- ・納豆 1パック(40g)
- ・大豆たんぱく ひき肉状のもの(13g)
- ・鮭切り身 1/2切(30g)
- ・鶏ささみ 1/2本(25g)
- ・豚もも肉(30g)
- ・牛乳 コップ1杯(200ml)

参考：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

カルシウム



カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。成長期は、骨格形成の大切な時期です。食事でカルシウムの多い食品も積極的にとるように心がけましょう。

その2. 大切な運動について

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発達します。食事だけでなく、適度に運動することも丈夫な体をつくるためにとても大切です。

食事・運動・睡眠（休養）の生活リズムを整えましょう。

睡眠の大切な役割とは…

睡眠は健康のために大切です。人間は、昼に活動して夜に眠るようにできている動物なので、このリズムを整えることが大切です。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉の発達を促す、心身の疲労を回復させる、免疫力を高める、皮膚の新陳代謝を活発にする、脂肪の燃焼を促すなどの働きがあります。

また、睡眠時に記憶を脳に定着させ、不要な記憶やつらい感情を忘れるなど、心のためにもよい役割があります。

参考資料：中学校教科書 新しい保健体育（東京書籍）



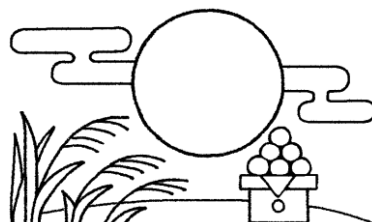
9月の献立(行事食)から…

お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

お月見は、旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。この日は、すすきや月見だんご、さといもなどを供えます。

また、旧暦の9月13日を十三夜といって、同じようにお供えものをして、月を眺めます。

日本ならではの行事を大切に、秋の夜空の美しい満月を、ゆったりとした気分で眺めてみるのもいいですね。



参考資料：食育ブック 新食育ブック 給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社）