

丈夫な体をつくろう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

長い夏休みも終わり、新学期をむかえました。まだまだ暑い日が続きそうです。この時期は夏の疲れが出やすいので体調には十分に気をつけましょう。

食事や睡眠をしっかりと、適度な運動を行って体力をつけ、2学期の学校生活を元気に過ごしましょう。

体づくりに大切な栄養素『たんぱく質』について

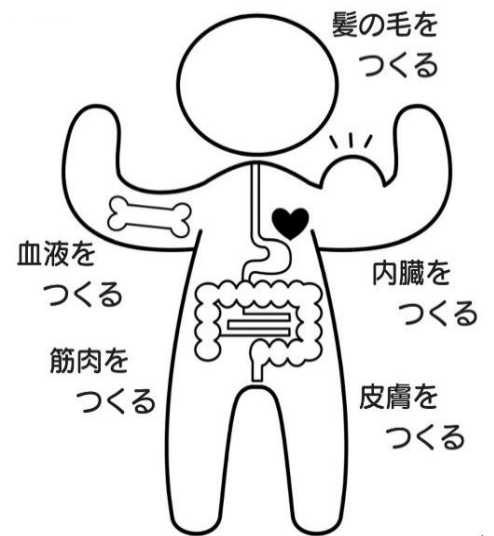
たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、爪、骨、皮膚など体をつくる重要な栄養素です。

また、体に入り込んだウイルスとたたかう白血球のもととなり、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり感染症にかかりやすくなったりするので注意が必要です。













成長期のみなさんにとって大切な栄養素なので、丈夫な体づくりのためにも、しっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

たんぱく質の1日あたりの目標量は、摂取エネルギーの13%～20%です。小学生(中学年)の場合は、およそ60～100g
中学生の場合は、およそ80～130gとなります。

下の表を参考にいろいろ組み合わせて、食べるようにしましょう。

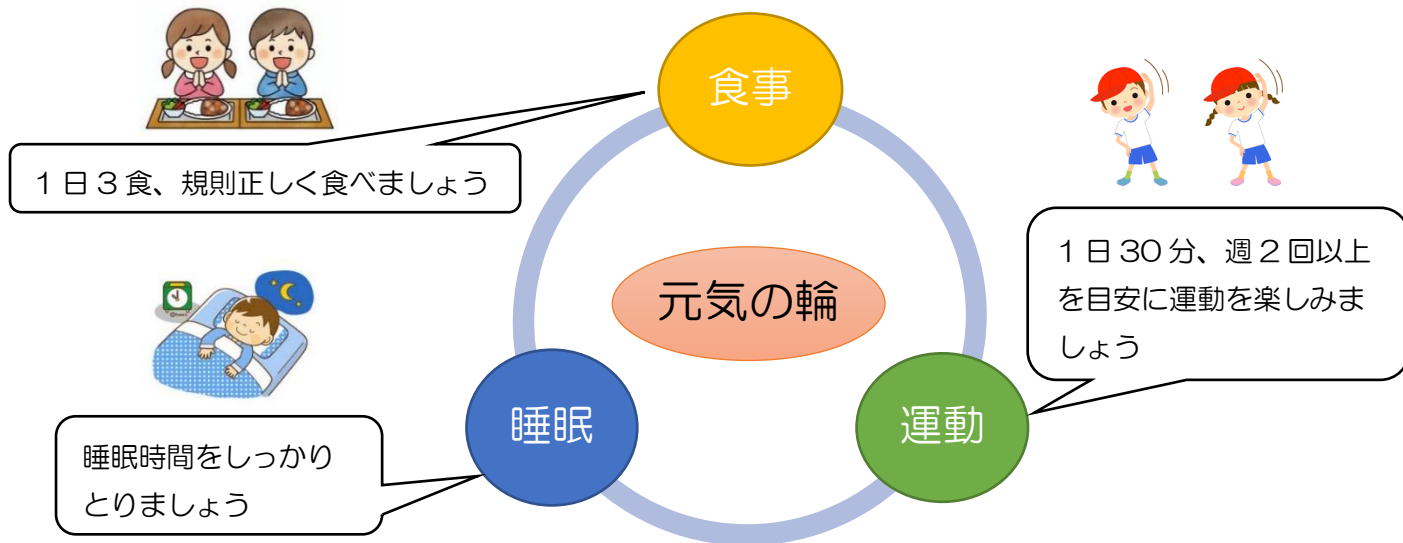


食品中のたんぱく質量の目安

穀類	肉類	魚介類
 ごはん1杯(160g) 4.0g	 豚もも赤身肉(100g) 21.5g	 紅鮭1切れ(80g) 22.5g
 コッパノ(100g) 8.5g	 鶏ささ身(100g) 24.6g	 まぐろ赤身(80g) 19.4g
 ゆでうどん(1玉:180g) 4.7g	 牛もも赤身肉(100g) 21.3g	
 乾コッパノ(1人分:80g) 10.3g		
豆類	乳類	卵類
 絹豆腐(1丁:300g) 15.9g	 牛乳(200g) 6.6g	 卵Mサイズ 1個(50g) 6.1g
 納豆(1パック:40g) 6.6g	 ヨーグルト(加糖) (1カップ:80g) 3.4g	

食事と運動と睡眠のバランスを保つ『元気の輪』

毎日を元気に過ごすためにも、3つを揃えて『元気の輪』を作ることが大切です。食事・運動・睡眠の一つでも足りないと、体調を崩してしまいます。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋と実りの多い秋になるように、どれも欠けないように意識して生活を送りましょう。



食事は、学校給食でも家庭でも好き嫌いしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。

いろいろなものを食べよう！

大津市の学校給食の残食量は・・・

令和3年度の1年間で大津市の学校給食の残食量は、小学校と中学校を合わせて約276トンでした。1日あたりに換算すると約1.49トン、1人1日当たり約50g残しているという結果になりました。

(参考：給食提供日数185日、1日当たりの提供数約29,000食)



残食量を減らすために一人ひとりが出来ることは何でしょうか？みんなで考えて、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが大切です。食品ロスを減らしましょう。

給食でも家庭でも、 苦手な食べ物にチャレンジ！



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類や割合は違います。私たちは食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。苦手なものでも、まずは一口食べてみましょう。



家庭でできることは？

調理時の廃棄量を少なくする（例えば、皮のむき過ぎに注意するなど）ことや、必要以上に食べ物を買わないなどといった工夫で、食品を廃棄する量が減ります。食べることはもちろん、捨てる部分を意識することが大切になります。

