



こんげつ きゅうしよくもくひょう す きら た  
**今月の給食目標 「好き嫌いをしないで食べよう」**

せいちょうき からだ せいちょう せいようそ ひつよう おとな おお ひつよう えいようそ  
 成長期は、体を成長させるためのエネルギーや栄養素が必要です。大人よりも多くとる必要がある栄養素もあるため、好き嫌いせずに色々な食べ物を食べることがとても大切です。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



ごだいえいようそ しょうじ た たいせつ  
**五大栄養素のすべてがそろった食事を食べることが大切です！**

無機質には、カルシウムや鉄があります。どちらも成長期の体に必要な栄養素です。

### ○カルシウム

#### 特徴



丈夫な歯や骨をつくる働きがあります。子どものころからカルシウムをしっかりとることで、歳をとったときに骨粗鬆症という大きな病気になるリスクを下げることができます。

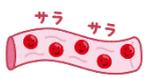
#### 多く入っている食べ物

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、ほうれん草 など



### ○鉄

#### 特徴



血の成分をつくる大切なはたらきがあります。鉄が足りないと、疲れやすくなったり頭が痛くなったりしやすくなります。

#### 多く入っている食べ物

レバー、赤味の肉、かつお、大豆加工品、小松菜 など

