

# 給食がより

令和7年5月  
さいたま市立美園小学校

あたらしいクラスになり、もうすぐ1か月になります。1年生のみなさんも、美園小学校の生活には慣れたでしょうか。環境が変わり少し経ったこの時期は、精神的にも肉体的にも疲れがでやすくなります。バランスのとれた食事・運動・十分な睡眠を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。



## あか・き・みどり 赤・黄・緑 3色そろった食事をしよう



食べ物は、含まれる栄養のはたらきの違いから、3つに分けられます。

**赤**…からだをつくるもとになる食べ物  
(肉、魚、卵、牛乳など)

**黄**…うんどうするちからになる食べ物  
(ご飯、パン、油など)

**みどり**…からだの調子を整える食べ物  
(野菜、果物など)



食べ物には、いろいろな栄養成分が含まれています。私たちは、毎日いろいろな食べ物を食べることによって、からだをつくったり元気に活動したりすることができます。バランスよく食べることが大切です。赤・黄・緑の3色そろった食事を心がけましょう。



## 丈夫な骨をつくらう！

成長期のみなさんは骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来にむけて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。

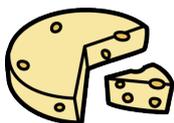
### カルシウムは貯金できる！



成長期にしっかりカルシウムを摂っておくと、大人になってからも丈夫な骨でいられます。というのは、骨にはカルシウムをお金のように貯金しておくことができるのです。しかし、カルシウムの貯金ができるのは20歳くらいまでなので、それまでにしっかり貯金しておきましょう。給食に毎日牛乳がつくのは、成長期にしっかりカルシウムを摂るためです。

### カルシウムを多く含む食材

チーズ 牛乳



ひじき 藻類



とうふ 豆類



こまつな



小魚

