



食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和8年8月発行

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続くそうなので、体調に気を付けて過ごしつつ、生活リズムを整えていきましょう。

今月は、成長期に欠かせない栄養素や、元気に学校生活を送るための貧血予防についてお伝えします。

ぐんぐん育つ大切な時期！

鉄をしっかりとうろう！

成長期に必要な栄養素

成長期は、体も心も大きく成長する大切な時期です。
毎日の食事で、バランスよく栄養をとることが、
元気に体づくりにつながります。

毎日の食事で
栄養を
とろう！

ぐんぐん成長するために、特に大切な栄養素と働き

① たんぱく質

体をつくるもとになり、筋肉や血液、皮ふなどをつくれます。

多く含む食品(例)

肉・魚・卵・大豆製品

② カルシウム

骨や歯をつくり、丈夫にします。

多く含む食品(例)

牛乳・乳製品・小魚・小松菜

③ 鉄

血液をつくり、体のすみずみに酸素を運びます。
働き 貧血を予防し、疲れにくい体をつくる

多く含む食品(例)

レバー・赤身の肉・魚・ほうれん草・ひじき

④ ビタミンA

のどや鼻、皮ふなどの健康を守り、免疫力を高めます。

多く含む食品(例)

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバー

⑤ ビタミンC

鉄の吸収をよくしたり、体の調子をととのえます。

多く含む食品(例)

ブロッコリー・じゃがいも・果物・いちごなど

鉄を多く含む食品と一緒にとると効果的！

⑥ ビタミンB群

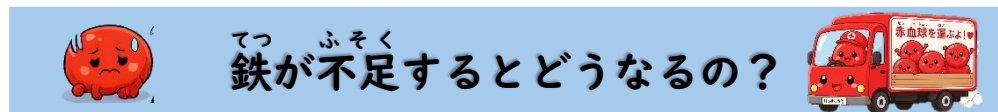
食べ物をエネルギーに変え、勉強や運動ががんばる力になります。

多く含む食品(例)

レバー・大豆製品・納豆・ごはん・玄米

毎日の食事は、お子さんの未来の体と心をつくる大切な時間です。
ご家庭でも、楽しくおいしく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

小学生の時期は、身長や体重が大きく伸びるだけでなく、骨や筋肉、血液なども盛んにつくられる大切な成長期です。特に成長期には、体づくりに必要な栄養素をしっかりとることが大切になります。表に載っている食材などを意識して摂るように心がけましょう！



体中に酸素を運んでくれる赤血球ですが、鉄を摂取しないとつづられ

ません。

赤血球が少なくなると、
酸素が行き届かなくて不調に…

なんだか
だるいなあ…
元気がでないよ…

赤血球が少ないと…



元気に過ごすためには…
赤血球をふやして、酸素をしっかり運んでもらおう！

鉄をしっかりとろう！

どんな食べ物を食べたらいいの？

鉄をふくむ食べ物を食べて、元気に体をつくろう！

肉・魚

レバー
赤身の肉
かつお
まぐろ

★ ヘム鉄が多く、
体に吸収されやすいよ！

大豆製品

豆腐
納豆
おから
豆乳

★ 植物性の鉄や、
たんぱく質もとれるよ！

野菜・海そう

ほうれん草
ひじき
小松菜
わかめ

★ ビタミンやミネラル、
食物せんいもたっぷり！

その他

卵
ごま
しいたけ
あさり

★ いろいろな食べ物を
バランスよく食べよう！

いっしょに食べると、鉄の吸収アップ！

ビタミンC

(野菜やくだものなど)
鉄の吸収を助けてくれるよ！

たんぱく質

(肉・魚・大豆製品など)
赤血球をつくるもとになるよ！

ビタミンB12・葉酸

(レバー・魚・緑黄色野菜など)
赤血球をつくるのを助けるよ！

バランスのよい食事と、
朝ごはんをしっかり食べて、
元氣いっぱい過ごそう！