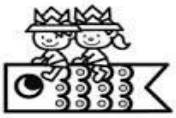
ランチ通信

平成２７年度　**５月**

宇都宮短期大学附属中学校

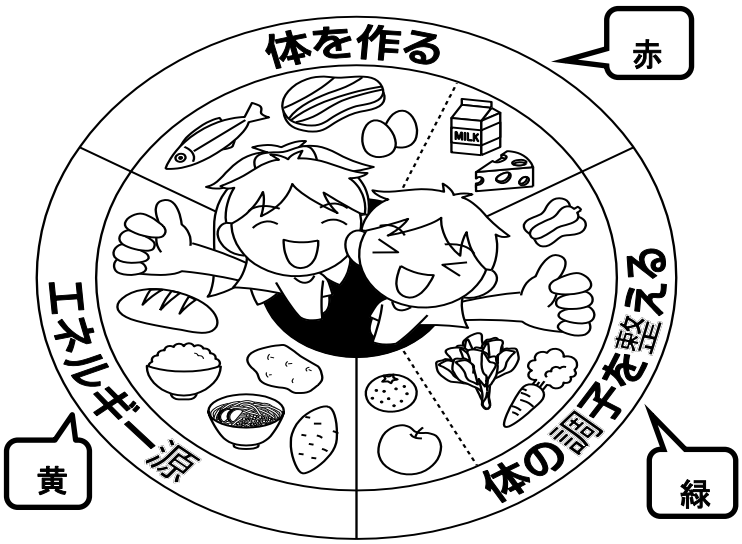


風薫る5月、緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節を迎えます。
新学期が始まって1カ月が過ぎ、そろそろ新しい学年にも
慣れてきたころではないでしょうか？
今までの緊張がほぐれ、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。

「3つの栄養素」があることを知ろう！

食事のバランス

毎日いろいろな食べ物を食べることによって、体をつくったり元気に活動したりすることができます。
食べ物にはいろいろな栄養成分が含まれています。バランスよく食べることが大切なのです。
右のグループの食べ物をバランスよく食べましょう。



赤色の食べ物

−肉、魚、豆腐などの大豆製品、牛乳、乳製品など−

血や肉や骨となる食べ物で主に体をつくります。

黄色の食べ物

−ごはん、パン、めん、いも類、砂糖、油など−

体を動かすもと、元気のもとになります。

緑色の食べ物

−野菜、果物、きのこなど−

赤や黄色の食べ物の働きを助けたり、体の調子を整えます。

☆★☆

5月20日は、予防食−骨粗鬆症（こつそしょうしょう）−です。

●骨粗鬆症とは・・・

骨がスカスカになり、骨量が減り、もろくなって骨折しやすくなった状態のことを言います。

●骨粗鬆症を予防するには・・・

成長期は、骨の材料となるカルシウムをどんどん吸収する時期です。しっかりとカルシウムをとっておくことで、将来の骨粗鬆症を予防する事が出来ます。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、桜えび、ごま、高野豆腐
干しひじき、小松菜　など

カルシウムの吸収を助ける栄養

①ビタミンD、たんぱく質

カルシウムの吸収を助ける。

②酢酸、ビタミンC

カルシウムの吸収を高め、丈夫な骨を作る。