



4月 食育だより

【今月の目標】

食事の大切さを知ろう

令和5年4月 中学生用

自分の成長を知り、健康によい食事を 意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨・内臓・血液・皮膚など、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直されているのです。このときに、食べ物からの栄養素が使われるのです。

	腸（上皮細胞）	皮膚	血液（赤血球）	骨
新生するまでの日数	 数日	 約22日	 100~120日	 約5ヶ月
新生を助ける食品	大豆製品 納豆 豆腐	ビタミンAの多い食品 うなぎ にんじん	鉄分の多い食品 レバー ほうれん草	カルシウムが多い食品 乳製品 牛乳
	発酵食品 ヨーグルト チーズ	ビタミンB2・B6の多い食品 さけ にんにく 卵	 パセリ ほうれん草	小魚 小松菜 ひじき
	食物繊維の多い食品 ごぼう わかめ 雑穀	ビタミンCの多い食品 いちご キウイ フルーツ	 貝類 ひじき	

ビタミンCと一緒に食べると吸収力UP!

まさに、「健康な体は一日にして成らず」です。今日から毎食、バランスの良い食事を心がけることで自分の体は少しずつ変わっていきます。中学生のみなさん、忙しい毎日ですが食事の内容を少し意識してみましょう。

