



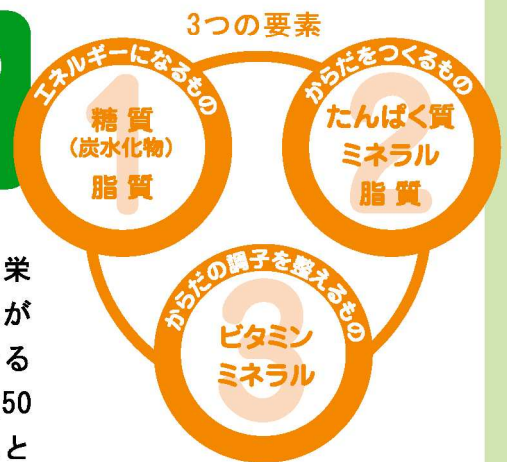
グロウス【成長】 Growth

給食+牛乳が、成長と毎日の健康を支える!

もっと体を大きく、もっときれいにするには、給食と牛乳を残さずに

3つの要素を満たすバランスのよい食事が、体づくりの基本

学校給食の献立は、おいしく食べられることはもちろん、栄養のバランスがとれるよう工夫されています。特に、不足しがちなカルシウムやビタミンの一部は、多くとることができるようになっています。給食+牛乳で、1日のカルシウムの約50%、たんぱく質の約40%が摂取できる、だから、残さないこと



※ミネラルとは、カルシウム、マグネシウムなどのことです。

牛乳には、体をつくり内側からきれいにする栄養素がたくさん!

カルシウム

- 骨をつくる
- 心臓を規則正しく動かす
- 筋肉を収縮させる
- 血液の固まるのを助ける
- イライラを鎮める
- 集中力を高める

大活躍

たんぱく質

- 筋肉や脳、血管など様々な細胞をつくる
- 肌や髪の毛などをつくる
- 病気に対する抵抗力をつける
- 不足すると体力や思考力が低下

大活躍

「牛乳を飲むと太る」はウソだキュー!

牛乳1本(200ml)のエネルギーは138kcal。中学生が必要とする1日のエネルギーの約5~6%にすぎません。最近では、牛乳には体脂肪率を下げる働きがあるという研究結果も出ています。



脂質

- エネルギー源になる

リン

- 骨や歯をつくる主な原料

ビタミンB2

- 健康的な皮膚・髪・爪を再生

ビタミンB12

- 悪性貧血の予防

カリウム

- 塩分(ナトリウム)を排出してむくみを解消

糖質(乳糖)

- 便秘や肌荒れを改善

ビタミンA

- 目や肌の健康維持

マグネシウム

- 疲労回復