



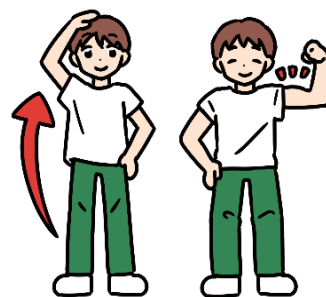
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時季は、魚や野菜、果物などの美味しさがさらに増してきます。これから来る寒い冬に備えて、秋の実りをバランスよく活かした食事をしていきましょう。

## 体の成長と食生活の Point を知ろう!!

中学生は生涯の中で、身長、体重、そして、内臓器官などの発育が盛んになる時期です。

### ◆成長には「順番」があります◆

一般的に先に身長が伸び、その後に体重が増えて筋肉などが付き、最後に内臓器官などが発育します。中学生の時期は、個人個人の成長の差がとても大きいですが、基本は体をつくる材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事から、必要な量をしっかりとることが大事です。



### ◆近道は「毎日の食事」です◆

食べれば必ず身長が伸び、体が大きくなる魔法の食品は現在のところ存在しません。むしろ日頃から栄養バランスのとれた食事をしていくことが、よりよく成長するためには1番の近道です。

また、成長期にはカルシウムや鉄分などの無機質が特に不足しがちになるので、それらを多く含む食品を積極的にとるようにするとよいです。

#### 【カルシウムや鉄を多く含む食品の例】



牛乳

ヨーグルト

小魚

豆腐

納豆

あさり

レバー

ひじき

こまつな

### 令和5年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

令和5年度ひろしま給食推進プロジェクトの「ひろしま給食」100万食メニュー5作品が決まりました。

今年度のメニューは、

「HIROSHIMA 特製モリモリ焼き」、「栄養たっぷりまめな丼」、

「パワー抜群じゃ!元気いっぱいスパゲッティ」、「食べてみんさい!ねぎと大豆のスパイシースープ!」、

「さっぱりレモン牛乳プリン」です。

広島県教育委員会ホームページにレシピが載っていますので、ぜひお家で作ってみてください。