

えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

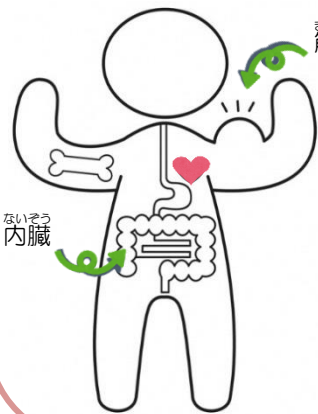
10月 摂津市学校給食会

みなさんは、1年間（ねんかん）でどれくらい身長（しんちょう）が伸びていますか？ 体（からだ）がどんどん大きくなる成長期（せいちょうき）には、しっかりと食（た）べてたくさんの栄養素（えいようそ）をとる必要（ひつよう）があります。なかでも、体（からだ）をつくるためには「たんぱく質（しつ）」が重要な働（はたら）きをします。



からだ
体をつくるもとになる

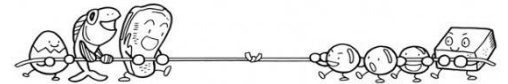
たんぱく質



たんぱく質（しつ）は、みんなの体（からだ）の中で水分（すいぶん）の次に多い栄養素（えいようそ）です。筋肉（きんにく）や内臓（ないぞう）のほかにも、髪（かみ）の毛（け）、皮（ひ）、爪（つめ）、血液（けつえき）など体（からだ）の多くはたんぱく質（しつ）から作（つく）られています。また、体（からだ）をつくる以外（いがい）にも、病（びょう）気（き）やけがになりにくくする働（はたら）きもあります。

朝食（ちょうしょく）を食べ（た）なかつたり、ダイエットでいつも食（しょく）事を減（ひ）らしている人（ひと）はたんぱく質（しつ）不足（ぶそく）に注意（ちゅうい）！！

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質



たんぱく質（しつ）は、肉（にく）や魚（さかな）などに含ま（ふ）れる「動物性たんぱく質（どうぶつせい）」と、豆（まめ）や小麦（こむぎ）などに含ま（ふ）れる「植物性たんぱく質（しょくぶつせい）」に分（わ）けられます。この2つのたんぱく質（しつ）をバラン（ばらん）スよくとることが、健康（けんこう）な体（からだ）をつくるためのポイントです。

*** たんぱく質（しつ）を多く含む食（おほ）べ物（ぶつ） ***

動物性 (どうぶつせい)	植物性 (しょくぶつせい)