

えいようだより

2026（令和8）年10月

摂津市教育委員会

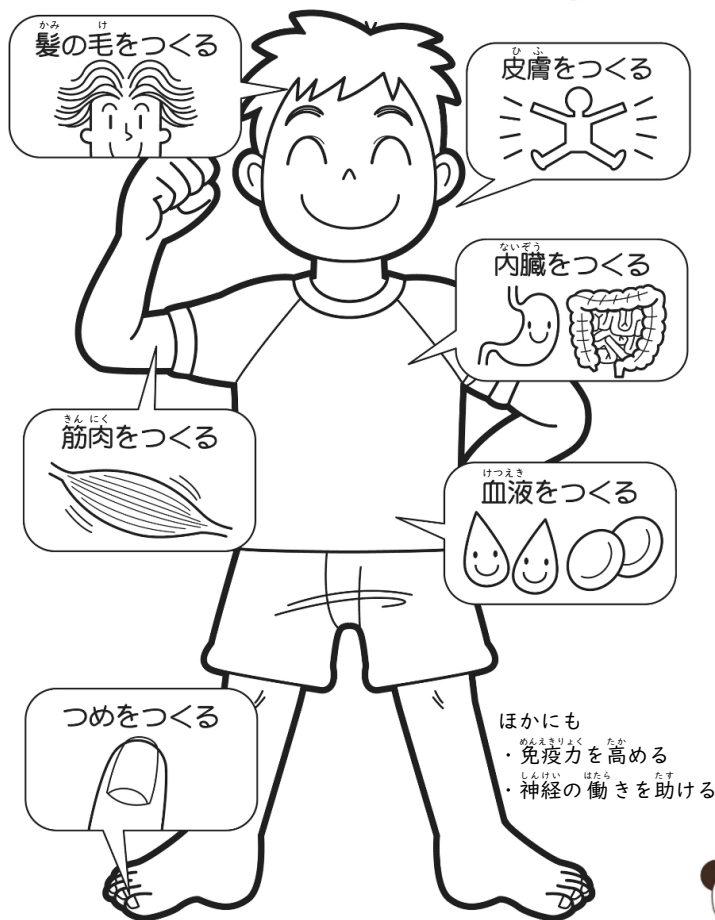
摂津市学校給食会

たんぱく質は、成長期の子どもの体づくりに大切な栄養素です。筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液など体のあらゆる組織は、おもに「たんぱく質」からできています。今回は、体の中で大切な働きをしている「たんぱく質」についてのお話です。



からだ（体）をつくるもとになる

たんぱく質



1日に必要なたんぱく質量は？

たんぱく質の1日あたりの推奨量です。毎日の食事から自分の年齢や性別に合わせた適量を取るようにしましょう。

男子	年齢	女子
30 g	6-7歳	30 g
40 g	8-9歳	40 g
45 g	10-11歳	50 g
60 g	12-14歳	55 g

厚生労働省「日本人食事摂取基準」（2025年版より）

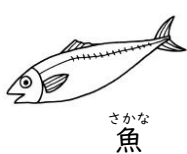
10月の給食を毎日、食べると中学年の平均で23gも取ることができます！
しっかり給食を食べることで、1日の半分のたんぱく質をとることができますね☆

しっかり食べよう！

たんぱく質が多く含まれている食品



肉



魚



大豆



豆腐



卵



牛乳



ヨーグルト



チーズ

人間の体内で水分の次に多い成分が「たんぱく質」です。特に成長期にこそ大切な栄養素なので、丈夫な体づくりのためにも、しっかりたんぱく質を取るようにしましょう。そのために、朝ごはんは好きな物ばかり食べるのではなく、バランスよくしっかり食べることが大切です。

