



# 給食だより



11月

渋谷区立富谷小学校  
令和7年度11月号



## 成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

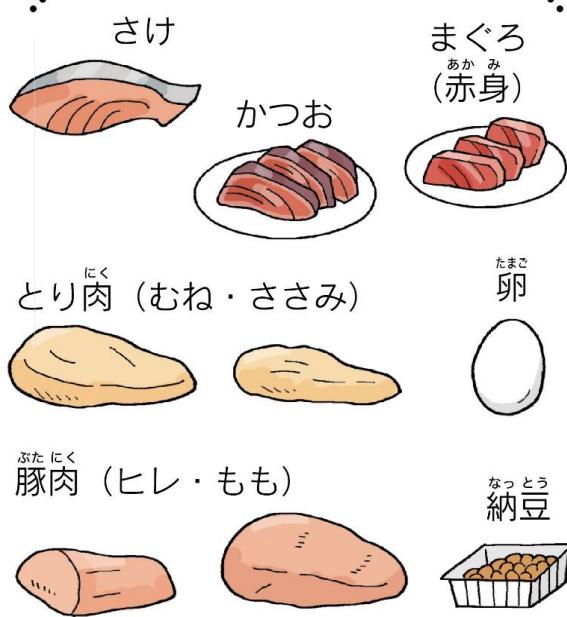


## 成長期は多くの たんぱく質が必要

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪などの体をつくるもととなるため、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢とともに増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。



## たんぱく質が多い食品



の

今月の給食目標は

おいしい給食 みんなに感謝

です。