

給食だより 5月

文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

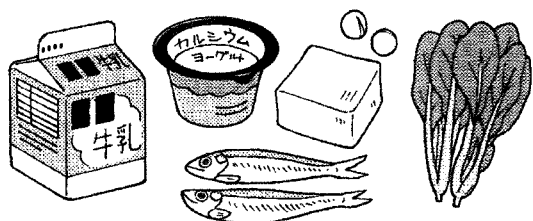


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

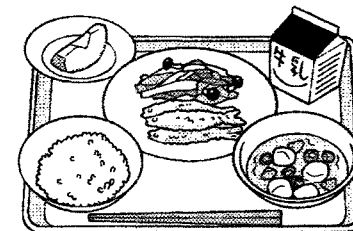
カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



食事の時もよい姿勢をしよう

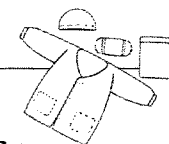
よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



給食当番のときのお願ひ

給食当番をするときは、ぼうし・白衣・マスクが必要です。特にマスクは忘れがちです。予備のマスクをランドセルに入れておくといいと思います。また髪はしぼるなど、ぼうしの中に入れるようにしましょう。

給食当番の最後の日には、白衣を持ち帰りきれいに洗濯してください。そして忘れずに持ってきてください。



※保護者のみなさまへ

毎月の献立表をご確認いただき、給食で「初めて食べる」ということがないようにしてください。(アレルギー事故を防ぐため)

5月の献立について

2日(火) ほたて入り中華あんかけごはん

今回も北海道産ほたてが納品業者(城北食品さん)より無償提供されます。経緯は輸出用のほたての行き先がなく余ってしまっていることです。そのため、給食やこども食堂などを使って、生産者を応援しようということです。