



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

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

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。

～保護者のみなさまへ～

若葉が爽やかな風に揺れる季節となりました。新学期の給食が始まって約1か月が過ぎ、どの学年も協力して配膳ができるようになってきたように思います。1年生は少し早めに配膳を開始し、余裕をもって給食の時間を過ごしています。2～6年生は、新しい友達や先生と、新たにルールを決めたり、マナーを確認するなどの姿が見られました。

5月は、環境の変化から疲れがたまりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをつくっていきけるよう、よろしくお願いいたします。

●家庭と連携した学校給食

学校給食は学校教育の一環であり、特別活動として学級活動の分野に位置付けられています。また、宇都宮市では、毎日朝ごはんを食べ、好き嫌いのない健全な食習慣を身につけることを目標としています。学校の指導と合わせ、ご家庭での指導もよろしくお願いいたします。

●清原地域学校園今年度の取り組み

今年度も「小中一貫カリキュラム」として給食・食育の面でも取り組んでいきます。そのため、保護者の皆様方へのご協力をお願いする機会があると思いますが、よろしくお願いいたします。（詳細は追ってお知らせいたします。）

1、 おにぎり・おべんとうの日

おにぎりの日・・・おにぎりのみを持参します。（11月5日）

お弁当の日・・・清原地区一斉のおべんとうの日です。（12月12日）

2、 朝ごはん食べよう週間

朝食チェックを行っています。（6月予定）



●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食一食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。

4月は9日（火）～12日（金）までの給食一食分と4月16日（火）に使用した食材ひとつを検査しました。結果については毎月の食育だよりでお知らせいたしますが、宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

4月9日（火）～12日（金）の一食分

放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。

4月16日（火）使用 たまねぎ（北海道産）

放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。

5月は、「いじめゼロ強調月間」です。