



2024 年
5月号

ほごしや しどろ みなさま
保護者と児童の皆様へ
いっしょ よ
一緒にお読みください



みや こ はる ていきょう
宮っ子ランチ～春～ (R6.5.28提供)

はる ようきから、いってん ひざ つよ あつ かん ひ ふ 春の陽気から、一転、日差しが強く、暑いと感じる日が増えてきました。新年度が始まってから、1か月が経ち徐々に疲れがみえ始め、食欲が落ちている様子が伺えます。きちんと3食を食べて、しっかり睡眠をとり、1日の疲れをその日にリセットしましょう。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

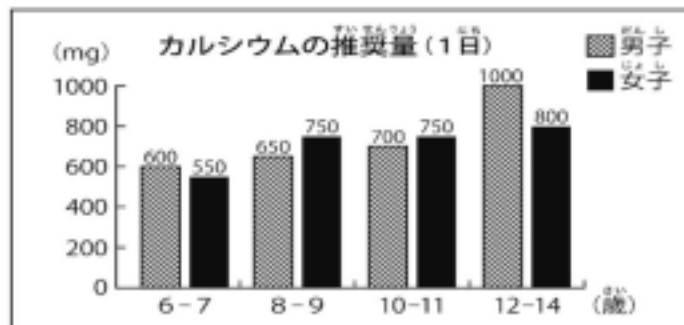
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりるようにしましょう。



カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など

宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

季節に合わせたメニューを年4回提供いたします。宇都宮は、「農業

王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。

この献立の中にも、栃木県内で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。

豚肉と宮野菜炒めには、今の時期宇都宮市でたくさん採れる、トマトと

アスパラガスをおいしく食べてもらうために考えられました。

また、ミルクプリンに使われているいちごソースには、宇都宮市産の

「とちおとめ」が使われています。

いちごとともに、栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使った

ごま酢和えは、宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。

かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

地元で採れた栄養満点な食材をしっかり食べて、自然の恵みに感謝しましょう。