SUKU 2
食のおたより５月

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために必要です。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、骨密度が高まるととも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、色々な食品からカルシウムをとることが大切です。

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

給食委員会のごあいさつ

今年も給食委員会が、給食献立の紹介や、牛乳パックのリサイクル、給食時間中の放送当番などを行います。

児童みんなが気持ちよく給食の時間を過ごせるように頑張ります！

食育クイズ

旬のたけのこ。1日にどれくらいのびるでしょうか？　①1 cm　②5 cm　③10 cm

正解は③10 cm　茎がのびるのはとても早く、土から出たたけのこは、10日間で竹になります。

清北の残食

給食の残食を毎日計量しています。牛乳が少し残りますが、ごはんやおかずが残る日はほとんどありません。清北の児童は、偏食しがちなきのこや魚などを多くの児童が完食できます。みなさん、いつも残さず食べてくれてありがとうございます！

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】キャベツ　【産地】愛知　【測定日】令和６年４月15日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満