



食育だより

宇都宮市立
峰小学校



5月の給食目標

じょうずにはいぜんをしよう

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしましょう。

◎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、その状態が続くと、骨がすかすかになってしまいます。

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、給食に出る牛乳を飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。

牛乳が苦手な人も「まず一口」飲んでみよう！



～正しく配膳ができていますか？

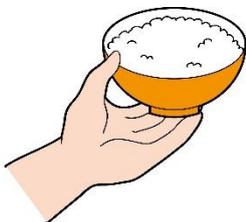
食器の置き方を確認しよう！～

和食は、一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。正しい食器の置き方を確認しましょう。正しい食器の置き方をすると、食べやすくなり、見た目にも美しく食事をする事ができます。



主菜は食器を置いたまま食べるため、汁椀の奥にお置きます。

《食器の正しい持ち方》



ごはんは左、汁は右に置きます。みそ汁の「み」は、右側の「み」と覚えると、わかりやすいです。和食ではごはん茶碗や汁椀は、お箸を持たない方の手で持って食べます。