

5月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

はる しょか うつ か す がつ つか
春から初夏へと移り変わり、過ごしやすくなりますが、4月からのがんばりから疲れ
で じ き じゅうぶん すいみん いちにちさんしょく た げんき す
の出やすい時期です。十分な睡眠と一日三食しっかり食べて、元気に過ごしてもらい
たいと思います。



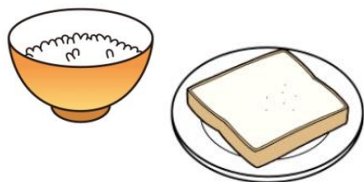
ちょうしょく た 朝食を食べよう！



いちにち せいかつ なか あさ たいせつ ごぜんちゅう じゅぎょう しゅうちゅう う
一日の生活の中でも、朝ごはんはとても大切です。午前中の授業を集中して受けたり、
げんき からだ うご ころ あさ か
元気いっぱい体を動かしたりするために、朝ごはんは欠かせません。

はやねはや お あさ
早寝早起き朝ごはんを ころ がけましょう。まずは、むり すこ
早起き朝ごはんを心がけましょう。まずは、無理せず少しずつステップアップ
することが大切です。

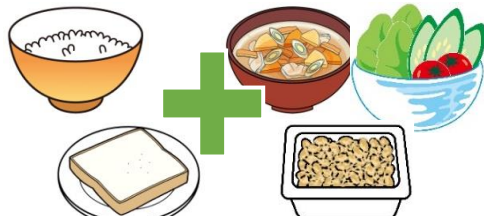
ホップ！（主食）



ごはん・パン

ふりかけやジャムなどを
のせて

ステップ！（主食+一品）



プラスする一品の例

汁物、納豆、たまごやき、
サラダなど

ジャンプ！（主食+二品）



プラスする一品の例

ヨーグルトやくだものを
デザートに



こんげつ きゅうしょく 今月の給食

か たんご せつくこんだて
2日 端午の節句献立

たんご せつく がつ か おとこ こ たんじょう いわ
端午の節句は、5月5日に、男の子の誕生を祝うとともに、そ
すこ せいちょう いの ぎょうじ
の健やかな成長を祈る行事です。

たんご せつく た しそんはんえい ねが
端午の節句には、かしわもちを食べます。「子孫繁栄」を願った、
えんぎ わ が し
縁起のよい和菓子です。

また、たけのこは、せいちょう はや
また、たけのこは、成長が早いことから、「たけのこのように早
く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられています。

きゅうしょく
給食では、たけのこごはんとかしわもちがです。



↑ HP に きゅうしょく しゃしん
のうえんにつき
給食の写真や
農園日記をアップしていま
すので、ぜひご覧ください。



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）」

©少年写真新聞社2024

毎日給食で出ている牛乳のカルシウムどのくらい？

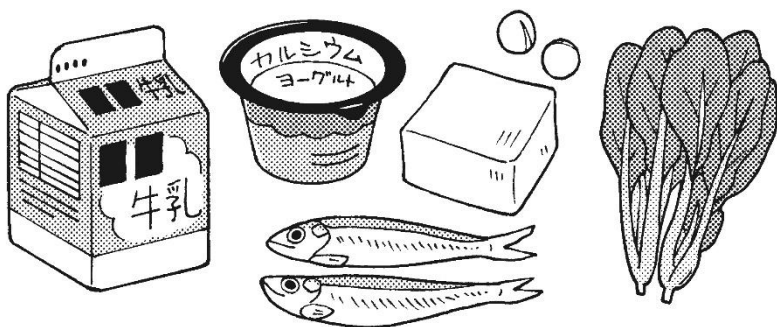
給食の牛乳 200ml あたり

カルシウム 227mg



給食の牛乳だけでは、1日に必要なカルシウムは足りません。うちでも積極的に摂るようにしましょう。

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。

©少年写真新聞社2024