



いただきます～す



川崎市立下作延小学校
給食だより
NO. 2
令和6年5月2日

新緑がきれいな季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきているようですが、疲れもそろそろたまってくる頃ではないでしょうか。ゴールデンウィークもあり、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう。

《 5月の給食について 》

●こどもの日の行事食（5月1日）

たけのこごはん
牛乳
かつおのたつた揚げ
みそ汁
かしわもち

●新しい献立 「豚肉と野菜のしょうが炒め」（5月21日）

しょうがと炒めた豚肉に季節の食品のキャベツとたまねぎ、にんじん、小松菜を入れしょうゆとみりんで味付けをします。

●給食で使用する季節の食品

キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく
かつお あじ しらす わかめ

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは、悪日（運勢の悪い日）でした。そこで、災いを払うために、しょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、しょうぶ湯に入り、ちまきやかしわもちを食べて健やかな成長を願います。



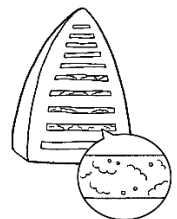
《5月の給食目標》食事のマナーを身につけよう

食事マナーは、相手の思いやりの気持ちが表れたものです。食事のしかたや姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

旬の食べ物を食べよう！

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこの切り口についている白い粉のようなものはチロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さなくても食べられます。



《 毎日給食に牛乳がでるのはなぜ？ 》

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食に出る牛乳は、成長期の子どもたちが栄養素をバランスよく摂取できるように毎日出されています。給食の牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいて給食では1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。

1日に必要なカルシウム量は？

個人差はありますが、成長期の子どもたちに摂取してほしいカルシウム推奨量は1日当たり10～11歳が700～750mg、12～14歳が800mg～1000mgです。30～49歳が650g～750gなので、成長期の子どもたちは、大人以上にカルシウムをとる必要があります。

10代のうちにカルシウム貯金

カルシウムは、骨や歯の材料です。不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は、10代で増加し、20代前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウムが多い食べものを食べ、カルシウム貯金をしましょう。

カルシウム 推奨量(男)	年齢	カルシウム 推奨量(女)
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	750mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
750mg	30～49歳	650gm

日本人の食事摂取基準(2020年晩)厚生労働省

牛乳だけではないよ。カルシウムが多い食品



牛乳・乳製品



青菜



ひじき



小魚



大豆・大豆製品

カルシウムを
たくさん
とろう

