

給食だより

No.2

川崎市立梶ヶ谷小学校
令和6年4月30日

入学、進級から早くも1か月が経とうとしています。1年生も小学校の給食のきまりや給食当番にも慣れてきて、楽しそうに給食を食べている様子が見ええます。給食での様子など、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

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、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。



©少年写真新聞社2024

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

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、じゃこなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜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。

～5月の献立より～

1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用して献立を作成しました。

☆行事食 1日「こどもの日」

たけのこごはん（ごはん） 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

☆新献立 21日「豚肉と野菜のしょうが炒め」

しょうがと炒めた豚肉と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。

☆季節の食品

キャベツ なら 新じゃがいも たけのこ にんにく かつお あじ しらす わかめ

給食費について

4、5月分は7月1日（月）にまとめて引き落としになります。

給食費は、登録口座から引き落とされます。登録した口座は、教材費などの徴収口座とは別になっている家庭もあります。残高のご確認をお願いします。完全給食の場合、2か月分で9,200円となります。

傷病や長期欠席等により、連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は、「学校給食費区分変更届」を学校に提出していただくことで給食費の請求を停止することができます。食材発注の関係上、停止までに10日程かかりますので、お早目にご連絡ください。