

給食だより

川崎市立菅小学校

令和8年5月1日発行

新学期がスタートしてから約1か月が過ぎました。新しい学年やクラスにも慣れたでしょうか？初めてのことがいっぱい1年生は毎日の生活にたくさんのエネルギーを使う時期ですね。十分な睡眠と3度の食事をしっかりととり、毎日を元気に過ごしましょう。

《給食室からのお知らせ》

今月は、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。

・こどもの日の行事食 7日（木）

たけのこごはん ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳です。



・新献立「かつおと大豆のさっぱり和え」 15日（金）

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。



・新献立「はなまるスープ」 18日（月）

なると、豆腐、鶏肉、野菜を使用し、かつお節でとった出汁と素材のうまみを生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。



・季節の食品 ★今月の給食にも登場します。お楽しみに！

グリーンアスパラガス・キャベツ・新じゃが芋・たけのこ・にら・にんにく・メロン・かつお・しらす干し・わかめ

《保護者の方へお願い》

・給食の時間にハンカチやナフキンを持っていないお子さんを見かけます。

衛生的な給食活動を行うためにも、ご家庭から必ずハンカチ・ナフキンを持たせてください。ご協力よろしくお願いします。

・5月28日(木)の給食でメロンを提供します。品種はクインシーです。果肉が濃いオレンジ色で、甘味の強いことが特徴です。たまに、口腔アレルギーや、ウリ科のアレルギー、また花粉の影響で、メロンを食べると口元や喉にかゆみを感じるお子さんがいます。ご家庭でメロンを食べなれていないお子さんもいらっしゃると思いますので、ご心配な方は連絡帳などでお知らせください。よろしくお願いします。

○家庭配付献立表について

これまで紙で配付していた献立表を5月より、ホームページにデータを掲載していきます。5月につきましては、4月28日(火)に掲載しました。ご確認ください。



成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかりとるように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。

**カルシウムと一緒に
ビタミンDをとるべし**

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。

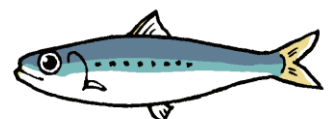
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

手の大きさに合ったはしを選ぼう

はしを上手に使うためには、自分の手の大きさに合ったものを使うことが大切です。はしを持った時に最も美しく、使いやすいとされる長さは、親指と人差し指を直角に開き、それぞれの指先を結んだ長さの1.5倍です。これを、昔の長さの単位であらわすと、「ひとあたま」といいます。

