

# 給食だより

令和8年 6月30日

川崎市立向丘小学校

栄養士 田中 晶

## 4年生「強い骨をつくろう」 授業を行いました！

カルシウムのカルちゃんとして  
楽しく学習しました

10歳ごろからは身長が伸びると同時に骨量（骨にふくまれるカルシウムの量）も増える成長期です。骨量は20歳をピークに減少するため、成長期である今の時期に骨をつくるために重要な栄養素であるカルシウムをしっかりと強い骨をつくろうという内容を話しました。給食の献立は牛乳をはじめ毎日様々な食べ物を使用し、カルシウムをしっかりと元気に成長できるように考えられています。

授業後は、「今日の給食はどのくらいカルちゃん入ってるの？」「朝にヨーグルトを食べたからもう600カルちゃんくらいとれてる！」など、学んだことを意識して食事をしている児童が多かったです。授業の感想を一部紹介します。

カルちゃんを気にしてできたし、納豆とかあまり好きじゃないけど、カルちゃんを気にするようになってからねばねばがおいしく感じてきた。

カルちゃんコツコツ貯金をやっていたら、体が成長したかんじがした！

カルちゃんをとることは大事なんだなということが分かったし、これからも記録はしないけどとれるようにする。

前の自分は全然カルちゃんをとってなかったけど、今の自分はカルちゃんをいっぱいとれるようになった。

雨の日が多い季節になりました。新年度から3か月がたち、心や体に疲れが出てくると思います。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

朝・昼・夕の3食  
を決まった時間に  
食べましょう。

早寝・早起きを  
心がけましょう。

日中は元気に体を  
動かしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、  
栄養のバランスが整いやすくな  
ります。

朝起きたら日光を浴びる習慣  
をつけると、生活リズムが整  
い、1日を気持ちよくスター  
トできます。

適度な運動は、食事をおいし  
く感じたり、質のよい睡眠に  
つながったりと、いいことが  
たくさんあります。

学校給食 第77巻 第4号 p74引用

## 7月の給食のおしらせ

### ★季節の食品

さやいんげん、えだ豆、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、とうがん、とうもろこし、トマト、なす、にんにく、すいか

### ★給食目標

「夏の食生活について考えよう」  
～暑さに負けない食事のとり方を知る～ ～水分のとり方を知る～

### ★新献立

13日（月）「チキンのトマトクリームライス」

夏の暑い時期にも食べやすいようチキンクリームライスをアレンジした献立です。とり肉をにんじんやたまねぎとよく炒めて、じゃが芋・トマト・チーズ・牛乳と一緒に煮込みます。炒めて煮ることで、とり肉と季節の食品であるトマトのうま味にチーズのコクを加えました。

7月6日（月）は振替休日のため、給食はありません。