

給食たより 5月

令和6年5月7日
さいたま市立城北小学校

お子さんといっしょにお読みください。

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。

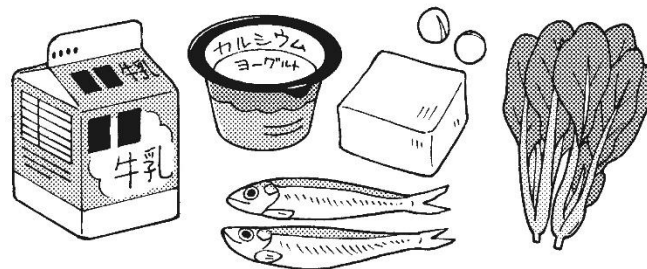


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	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

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

1年生の給食・クラスでの会食

がはじまりました♪

4月17日（水）から1年生の給食が始まりました。1年生は給食スタートの前日に給食室の見学をしました。次の日の朝は、栄養士から給食についてのお話を聞きました。みんな、「昨日の給食、おいしかった！全部食べたよ！」といいながら真剣にお話を聞いていました。毎日、残菜も少なくみんなよく食べています。

また、コロナ禍で「教室の前方を向いての黙食」が定着した給食でしたが、今年度から毎月19日の食育の日に合わせて、月に1回、クラスで机を対面にして会食をする給食も始まりました。1年生から5年生は初めての経験で、とても楽しかったので、もっと回数を増やしてほしいというリクエストもありました。



1年生、初めての給食…
ツイストパン・ぎゅうにゅう・
ハンバーグトマトソース・マカロニスープ・
かわちばんかん

1年生マナーをまもって食べています。
苦手なものも一口チャレンジ！



クラスでの対面会食、とても楽しそうに給食の時間を過ごしていました。
おかわりにも行列ができていました。