

# 給食たより 5月

令和4年5月2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。

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

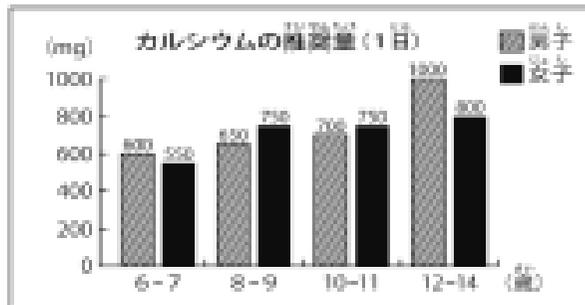
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや体をつくるたんぱく質などがふくまれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食で出る牛乳を残さず飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。

牛乳を残さずのむことも「SDGs」~よりよい世界をつくる第一歩につながります。

### カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の若者は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

### お知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策として昨年度に引き続き、食具(はし・スプーン)はご家庭から持参してください。よろしくお祈いします。



## 1年生の給食・給食委員会の活動

がはじまりました。

4月12日(火)から令和4年度の給食がスタートしました。1年生の給食も1週間遅れて始まり、新しい生活様式での給食のルールをしっかりと守って、食べています。1年生は給食スタートの前日に給食室の見学をし、当日の朝は、栄養士から給食についてのお話を聞きました。みんな、「給食の時間が楽しみ！」といいながら真剣にお話を聞いていました。残菜も少なくみんなよく食べていました。

また、給食委員会の活動もはじまりました。みなさんが食べ終わった給食のワゴンを毎日片づけて、ワゴンチェックをしています。給食委員会のみなが活動しやすいように食べ終わった食器やトレー、ゴミの片づきをクラスでしっかりと、きれいにワゴンを返してくれると、とても助かります。

みなさん協力をお願いします。



1年生、初めての給食...

ツイストパン・ぎゅうにゅう・

ハンバーグマトソース・マカロニスープ・

いちごのジュレ

1年生も前を向いて、おしゃべりしないで食べています。

苦手なものも一口チャレンジ！



毎日、5年生・6年生の給食委員会の当番さんが給食後にワゴンの片づけとチェックをしています。