

# 4・5月合併号



# 給食だより

令和4年度  
幸手市立権現堂川小学校



新学期が始まって1か月がたち、1年生も小学校の給食にだんだんと慣れてきました。この時期は新しい環境で疲れが出やすくなりますので、ご家庭では早めに休み、十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べるようにお願いします。

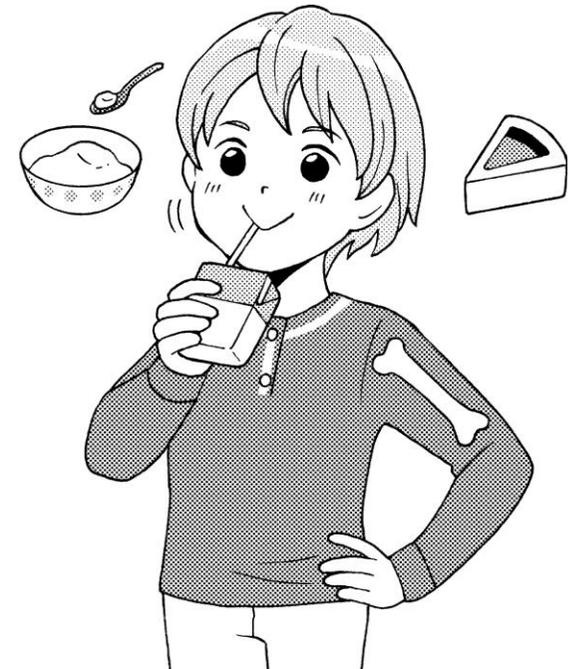
## 5月の給食目標 正しい食事のマナーをみにつけよう

## 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含まれています。

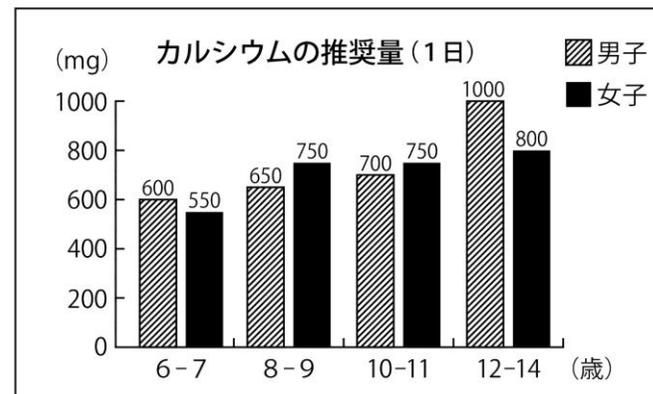
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

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、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかり取るようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

## カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、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。

### 給食の組み合わせ



#### 主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、体をつくるもとになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

#### 牛乳

牛乳は、成長期の子どものに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特にカルシウムは、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

#### 汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の具を増やすことで、汁の量が減り、食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

#### 主食(ご飯・パン・めん)

主食は、体を動かすエネルギー源です。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

### 給食豆知識

日本人は左にご飯、右にお味噌汁を置きます。ご飯が左、汁物が右という一汁三菜の形は平安時代には、すでに一般的になったといわれています。

日本には左上位の思想があり、お米は『命を支える糧』として大切にしてきました。そのため、ご飯が左に置かれるのは、左上位の思想がもとにあるという説もあります。

給食は主食+主菜+副菜+汁物+牛乳のような組み合わせで出しています。ご家庭の食事でも参考にしていかがでしょうか。