

きゅうしょくだより

5月号

令和8年5月1日

新年度がスタートして、早くも一か月。

新学期から一か月经ち子供たちも少し疲れが出てくる頃かもしれません。ご家庭では、早寝早起き朝ご飯を心がけて、元気に過ごせるようにお願いします。

給食の時間の様子について

給食の時間は、主に配膳、食事、片付けの3つの時間に分かれています。配膳では、どのクラスも、丁寧に手洗いをしたり、当番は身支度をしっかり整えたりして衛生的に取り組んでいます。食事の時間は、静かに食事を楽しんでいる様子が見られ、苦手なものでも、いただく命に感謝して食べようとしている児童もいます。片付けではクラスごとにごみをまとめたり、時間を守って配膳ワゴンをもどしたりすることができます。

様々な種類の食材を口にすることができる現在ですが、子供たちが食べるものは、家庭によっては決まったものになりがちです。学校給食からの情報で、食についての知識を増やしてほしいです。



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。はしを持ったときに最も美しく、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。

人差し指と親指の長さの1.5倍



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取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も豊富に含まれているので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ

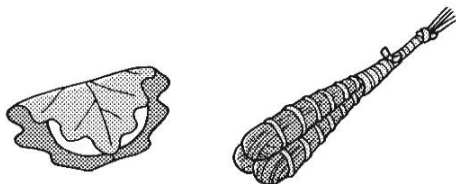


さけ



いわし

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

その他にも、スクスクと真っ直ぐ育つ成長への願いをこめてたけのこ、「勝男」と書き強く元気に育つようにとの願いをこめたかつお、出世魚であるブリ、お祝いの定番である鯛も成長を祝って食べる地域もあるそうです。

©少年写真新聞社2025