

～きゅうしょくだより～

# パンのみみ

2024年2月号

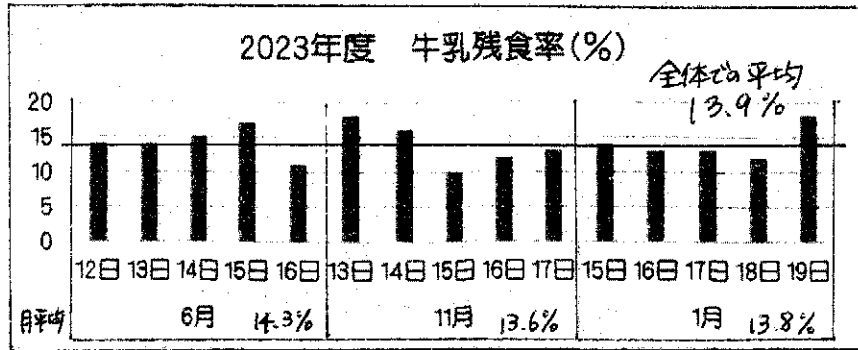
御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね

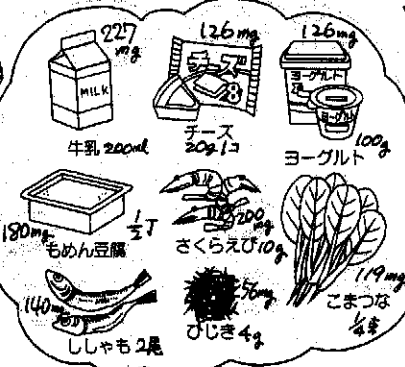
## 成長期の今、必要なカルシウムをとりましょう！

一昔前は、寒くなってくると牛乳がとてもたくさん残りました。今はそんな極端なことはありませんが、1年を通してほぼ同じ量が残っています。おうちの牛乳の飲み方はいかがでしょうか。もちろん、カルシウムの多い食品は牛乳だけではありませんが、牛乳・乳製品は最も効率よくカルシウムが摂れます。これからぐんぐん体が成長する時期の骨作りのために、1年を通してしっかりカルシウムが摂れる食生活をしてほしいです。

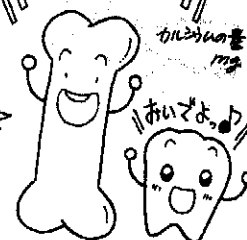


## ◆カルシウムが多いものは、牛乳だけではありません◆

乳製品、海藻類、大豆製品にカルシウムは多く含まれています。いろいろな食品からとることで他の栄養素もとれます。もちろん、骨を強くするには、それだけでなく、栄養バランスよく食べ、運動し、日光にあたることも大切です。



## カルシウムが多い食品大集合！



カルシウムの量 mg

おいだよ。



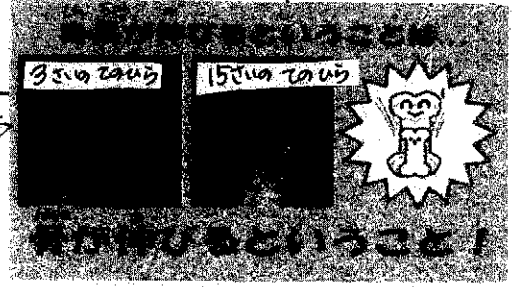
特に体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるために

カルシウムがたくさん必要です。この時期に、しっかりカルシウム

をとることで、丈夫な骨が作られ、大人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。

◎おぎの、15さいのほねほなかなして、骨折して、しくはふきりとみえます。



## カルシウムの推奨量(1日)

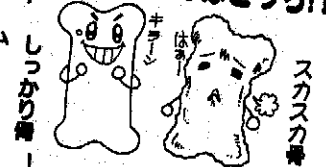
年齢	男性	女性
5～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1,000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	650	650
50～69歳	700	650
70歳以上	700	650

幼児から低学年は...  
 男子 女子  
 1～2才 450 400  
 3～5才 600 550  
 6～7才 600 550 mg

成長期は、大人と同じか、または大人以上にカルシウムが必要ということがあります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

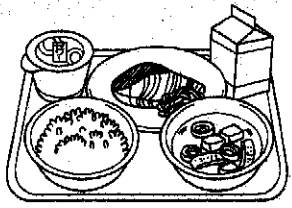
## 将来なりたいのはどっち？



## 給食の牛乳を残さず飲もう！



給食に出る牛乳は、成長期のみさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



# 藤沢市の中学校給食紹介コーナー

◆卒業間近の6年生をはじめ、中学校給食のことをもっと知りたいな、という在校生・保護者のみなさんへ◆

6年生のみなさんには、中学校給食案内の手紙が配布される時期です。手紙がお手元に届いているかご家庭で確認しておくことをおすすめします。

オレンジ色の封筒です

## ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ その1

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

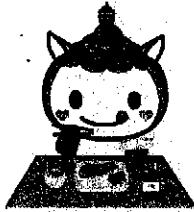
○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ。(2023年度中学生アンケートより)

- 1位 家で弁当を用意しなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 おいしい・好きな料理が出る
- 5位 食べたい日を選んで注文できる

中学校給食についてのページはこちらを見てください  
献立表や紹介動画、レシピなど掲載



## ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ その3

【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

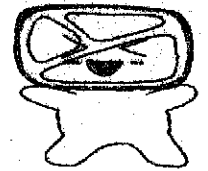
【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。

小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。



## ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ その2

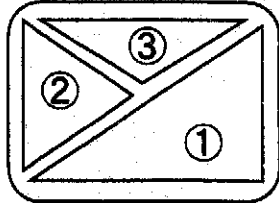
【中学校給食ってどんなもの?】

\* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは普通盛りと大盛りが選べます

おかず

3~4品のおかずが入ります



②と③には、野菜や芋などの料理(副菜)が入っています  
フルーツあえなどのデザートが入ることもあります

①には肉や魚などメインのおかず(主菜)が入ります

ごはん和汁物はかわりがあります  
\* 4個の注文につき1個のかわり

ごはん

汁物

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります  
\* ごはんは220g(米100g)

\* 牛乳は選択できますがカルシウムが226mg摂取できるのでおすすめします

はしやスプーンも付いています



(階昇降の前に、カラー版献立表ポスター、給食の写真が掲示しています。来校の際はぜひご覧下さい)

実際、食べてみると中学校給食もおいしいです。市や中学校、公民館などで試食できる機会も年に何回かあります。興味をもていただくとうれしいです。中学校へ行ったら、上手に活用してはいいかも(笑)♡