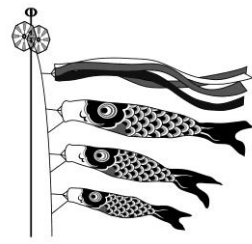


給食だより



大庭小学校 2026. 5

5月も中頃になり新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。4月からの緊張がとけ、気候もだんだんと暑くなる5～6月は、疲れが出やすくなる時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんもしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

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。



カルシウムを多くとれる食品



食品名	推奨量
牛乳	コップ1杯
ヨーグルト	100 g
こまつな	100 g
みずな	100 g
ししゃも	50 g
納豆	1パック (50g)
木綿豆腐	100 g

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類、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も豊富に含んでいるので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



こども食育だより

しっかり食べて 元気にスポーツ！

わたしたちは、食べものを食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を体の中へ取り入れています。そのため、元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。特に、暑くなるこれからの時期は、ごはんをしっかり食べて、熱中症にならないよう気をつけることが大切です。



こまめに 水分をとろう！

熱中症は、体がまだ暑さになれていない5月頃から起こり始めます。体の中の水分が足りなくなると、熱中症を起こしやすくなります。そのため水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめに水分をとることが水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などがよいですが、運動をたくさんした後や、あせをたくさんかくときは、塩分が入っている「スポーツドリンク」などがおすすめです。

1年生も初めての給食になれてきました!



4月20日(月)に始まった1年生の給食から、もうすぐ1ヶ月が経とうとしています。初めての給食当番や、みんなで食べる学校の給食にも少しずつ慣れてきました。

給食が始まる少し前には、みんなで牛乳を飲む練習や、牛乳パックの片付け方をお勉強しました。「甘くておいしい〜!」と喜んで飲んでくれました。牛乳が苦手な子も、「一口は飲めた!」とチャレンジしてくれました。

給食が始まってからは、担任の先生の他にも、サポートの先生や、6年生たちがお手伝いに来て、一人ひとりに教えてくれました。



1年生最初の給食は、カレーライス・フルーツあえ・牛乳でした! 給食当番さんたちが一生懸命盛り付けを頑張っていました。



今月の給食メニューをご紹介します♪

揚げじゃがいもとハムのソテー (4人分)

〈材料〉

サラダ油	こさじ 1/2
プレスハム	5枚
★じゃがいも	中4こ
揚げ油	
塩	こさじ 1/3
こしょう	少々

1人あたり	
エネルギー	158 kcal
脂肪	4.5 g
塩分	0.7 g

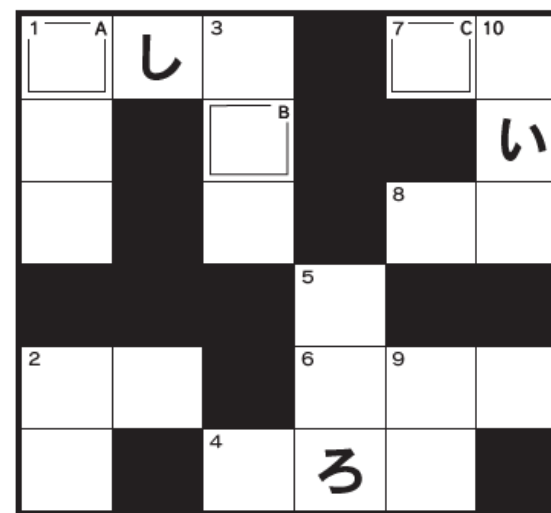
お好みで
パセリを加えても
よいです♪

〈作り方〉

- ① じゃがいもは、厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ② じゃがいもを油で揚げる(★)。
- ③ プレスハムを油で炒め、②のじゃがいもを加えて、塩こしょうで味をととのえる。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

- 1 料理や紅茶に入れる甘い調味料
- 2 出世魚のひとつ
- 3 温州〇〇〇
- 5 ごはんはエネルギーとなる〇〇〇〇のグループ
- 9 保存食は昔の人の〇〇
- 10 皮にしま模様がある果物

ヨコのカギ

- 1 魚を生で食べる
- 2 ビタミンB₁が豊富な〇〇肉
- 4 ヨーグルトに入れるのは〇〇〇べらの葉肉
- 6 ビタミンCが多い赤い果物
- 7 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
- 8 足が10本ある軟体動物



A、B、Cの文字を
当てはめてみよう

→ A □ B □ C □ の日