



藤沢市立辻堂小学校
2024年5月

5月きゅうしょくだよ！



5月に入り、新緑が目鮮やかな初夏の陽気になってきました。大型連休があけたこの時期は、それまでの緊張がほぐれて大人も子どもも疲れが出やすくなるころです。疲れをためないように、家庭では十分な睡眠・休養をとり、1日の原動力である朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりとカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

| | 6～7歳 | 8～9歳 | 10～11歳 | 12～14歳 |
|----|-------|-------|--------|--------|
| 男子 | 600mg | 650mg | 700mg | 1000mg |
| 女子 | 550mg | 750mg | 750mg | 800mg |

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、コマツナなどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。



- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



健康づくり課より、食育講演会の案内です！

令和6年度食育講演会 人生をおいしく食べよう ～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を心豊かに暮らすためのヒントを学びます。

【講師】 山際生活デザイン研究所主宰 山際 千津枝氏
(料理研究家、栄養士、エッセイスト、テレビ、コメンテーターなど、多方面でご活躍中)

日時 6月26日(水) 14:30~16:00
開催方法 オンライン開催 (Web/会場: 藤沢市保健所)
※講師はWeb参加のため会場にお越しになりません
人数 Web参加50名、会場参加50名(先着順)
対象 藤沢市在住・在学・在勤の方
申込期間 5月31日(金)午前9時~6月19日(水)午後5時
申込方法 藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX



※Web参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」からお申込ください。
※FAXの場合は名前・連絡先・年代を記入
申込・問合せ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430・FAX(50)0668

申込はこちらから！



1年生 そら豆のさやむき

5月8日(水)、1年生が給食に出すそらまめのさやむきをしてくれました。早朝、全校分で **100kg** のそらまめが届きました。みんなが食べるものなので、よく手を洗ってから、やさしく丁寧に、さやをむいてくれました。そらまめは光に弱く、むいた瞬間から鮮度が落ちるので、むきたてを食べるのが一番おいしいのです。1年生のおかげで、新鮮な初夏の味を味わうことができました。

ドド〜ン!

朝8時に熊本産のそらまめが届きました



100kg!!

給食にまにあうように
どんどんむいてわー!

さやむき
スタート!!



4つぶはいてい子のもあつて!



おて〜みんなにとれたよ



あかちゃんそらまめくんもいたよ

みんなぞ **ワイワイ** ♪

ひとりでもくもく...

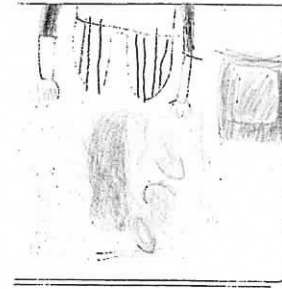
つぶさないようにやさしくむきました



ツヤツヤ



そらまめくんの
ベッドも
読んで
もらいます



1,2,3...

なんつぶ出てきたかな?

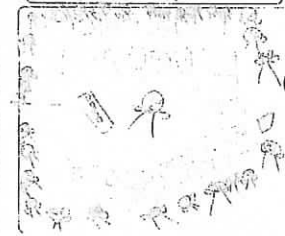


そらまめくんの
きもちにやりました!

よろしくおねがいします!



みんなありがとう!
おいしくゆざるね



フワフワ感
上手に表現
しています!

スゴ〜イ!!

イェー! おいしかった!



ゆでてからくぼきぶんで
おいしくたべました

みんな感想も

においがくさかったです



すっからかんになったよ!

