



食育だより

幸松小学校
令和6年5月号
毎月19日は食育の日



さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。新しい環境に慣れて、少しずつ疲れが出てくる時期でもあります。元気よく登校するために、規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

成長期に大切なカルシウムをとりましょう！



カルシウムは、わたしたちの骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるとともに、骨密度も高まります。そのため、カルシウムの必要量も増えます。骨を構成するカルシウムやマグネシウム、リンなどのミネラル成分の量を「骨量」といいますが、この「骨量」は、成長期から20歳頃にかけて最も増え、その後加齢や生活習慣などから少しずつ減少していきます。骨量が減少したことにより、「骨粗しょう症」のリスクも上がります。生涯を通じて健康に過ごすためには、この成長期にできるだけ最大骨量を増やすことがとても重要です。

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

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
©少年写真新聞社2024

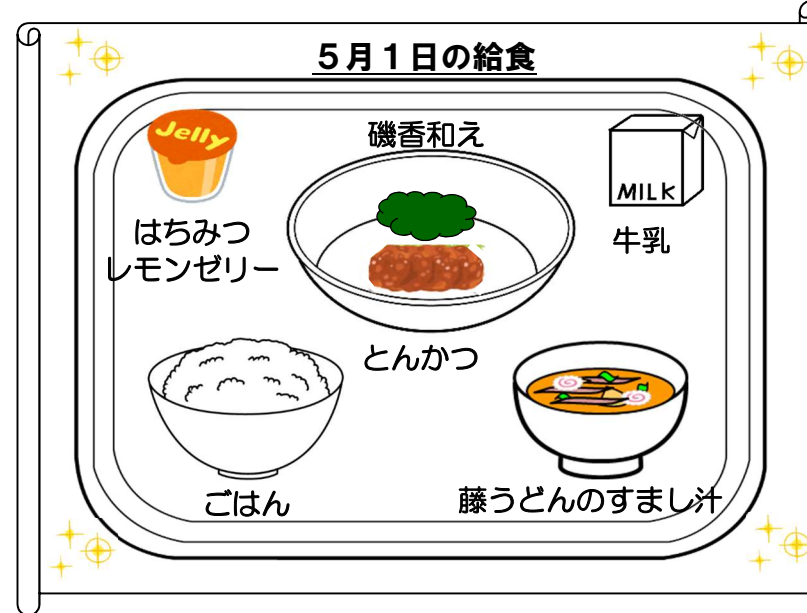
カルシウムが多く含まれる食品

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。カルシウムは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。

毎日の給食では、200mlの牛乳がつきます。1本あたり227mgのカルシウムが入っており、手軽に補給することができます。牛乳にはカルシウム以外のミネラルや、たんぱく質など、身体に欠かせない栄養素がたくさん入っています。



5月1日は開校記念日お祝い給食です



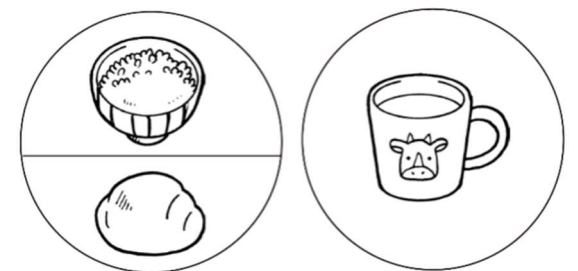
5月1日の開校記念日を祝って、この日の給食は「開校記念日お祝い給食」です。3月に、今の2年生から6年生を対象に、主菜・副菜それぞれ2種類から食べたいメニューを選ぶアンケートを行い、票の多かったメニューを献立に採用しました。当日を楽しみにしててくださいね。



どんな朝ごはんを食べていますか？

毎日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。特に、一日の最初の食事である朝ごはんに、毎日食べることで生活リズムが整うほか、排便も促されるので、お腹の調子も整いやすくなります。

朝ごはんに何を食べるかも重要なポイントです。朝は忙しいので、手軽な「菓子パンだけ」「ふりかけごはんだけ」という場合もあるかもしれませんが、時々であればよいのですが、続くと栄養バランスに偏りが出てしまいますので、夕飯の残りのおかずや、ゆで卵など、手間がかからないメニューをプラス1品するだけでも栄養素を補うことができますので、負担をかけない範囲でできるといいですね。



ステップアップ！



(例) パンと牛乳
ごはんのみそ汁(汁物)

余裕があれば
おかず、果物もあると
さらに栄養バランスが
よくなります！