

きゅうしょくだより

令和7年5月号

座間市立相模野小学校

校長 田中 恵子

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

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

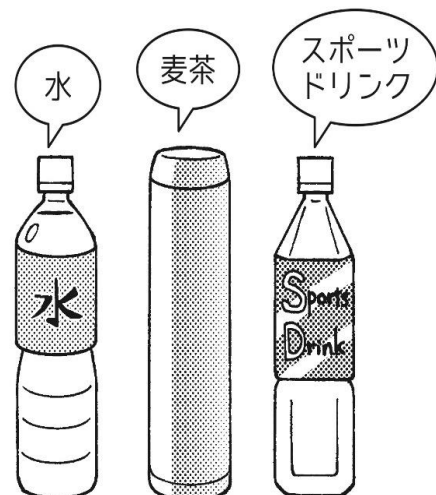
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

こまめに水分を補給しよう

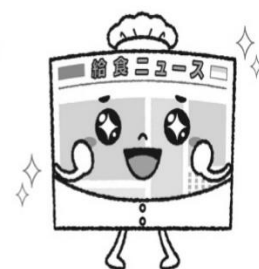
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



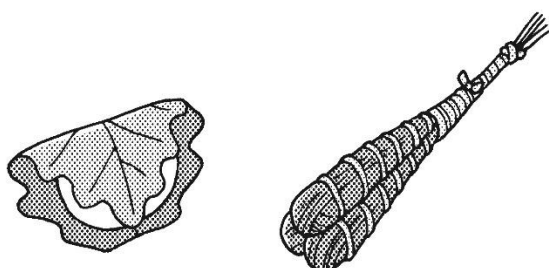
毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

5月5日は端午の節句

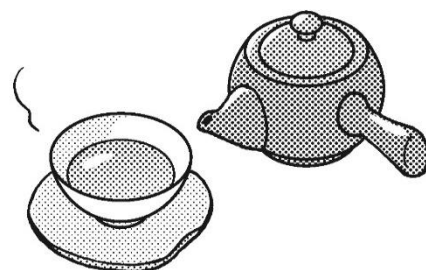


端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ

緑茶と同じ原料で
つくられた茶は？

- ①麦茶
②紅茶
③そば茶



緑茶と紅茶は、どちら毛|チカノキ|と
いう木の葉からつくられています。

②紅茶

作ってみませんか？「ごまずあえ」

(20 日の献立より)



【材料】（4人分）

もやし 200 g (1袋)
 人参 1/4本
 きゅうり 1本
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1 + 1/2
 酢 小さじ2
 ごま油 大さじ1/2
 白ごま 大さじ1

(半ずりにするかすりごまをつかっても・・・)

【作り方】

- ① 人参はせん切り、きゅうりは輪切りにする。
人参、きゅうりをさっとゆでる。
もやしは水からゆでる。
- ② 白ごまはから煎りをする。(香りが出ます)
- ③ 調味料を合わせ、ゆでた野菜、白ごまと合わせたらできあがり。

※野菜はおうちにあるもので大丈夫です。