

きゅうしょくだより

令和4年5月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

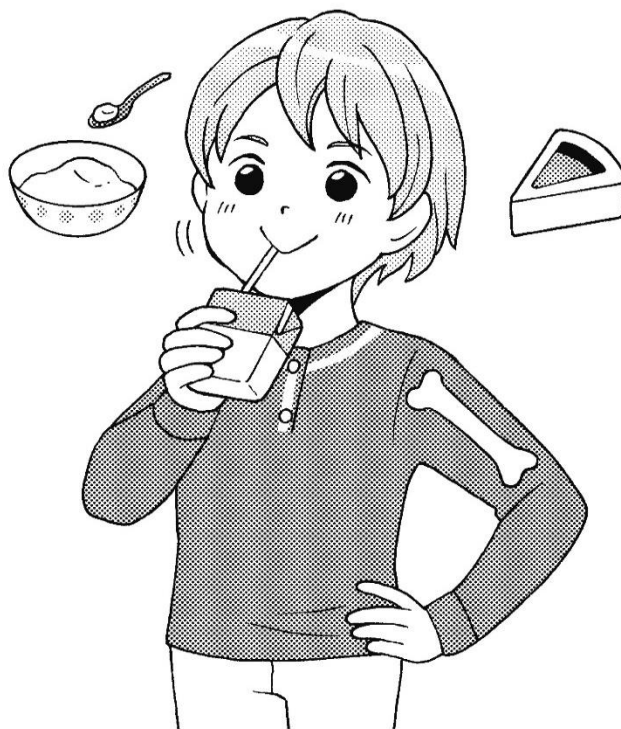
新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

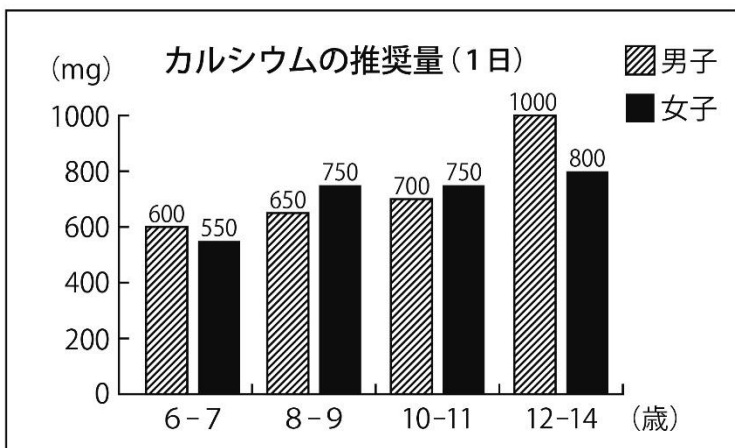
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



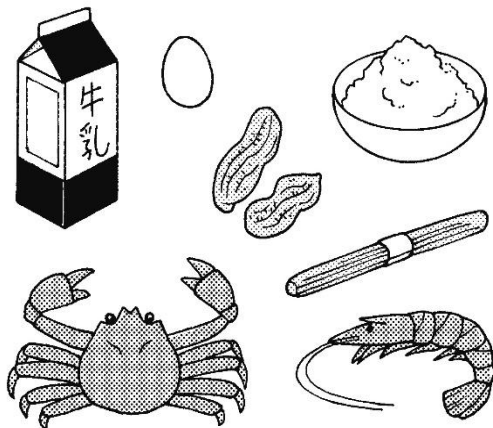
カルシウムが多く必要な10代



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になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつくれ、おとな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。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

SDGs ～未来のために今できることを考えよう～

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに 達成すべき17の目標



作ってみませんか？

ツナとわかめのサラダ（18日の献立より）

【材料】（4人分）

水煮ツナ 60g
カットわかめ（乾燥） 2g
キャベツ 2～3枚
きゅうり 2/3本

ドレッシング

しょうゆ 大さじ1強
さとう 大さじ1強
酢 大さじ1強
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ツナは細かくほぐす。
- ② わかめは水につけて戻し、熱湯に通し、流水につけ、水気を切っておく。
- ③ キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて、水でさまして水気を切っておく。
- ④ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
- ⑤ ①～③をまぜて、④をあえる。

