

給食だより 5月

令和6年5月
枚方市立中宮小学校



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。



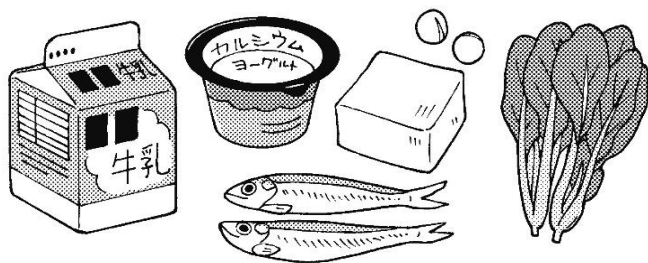
表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	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)」



カルシウムが多く含まれている食品



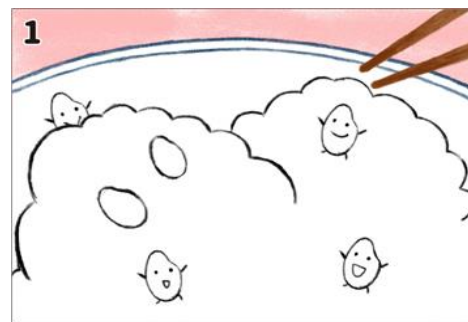
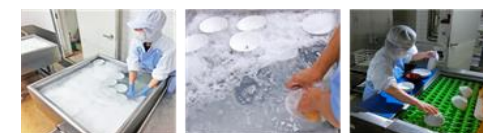
カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

きれいに食べるおまじない「ごはんつぶ、あつまれ！」

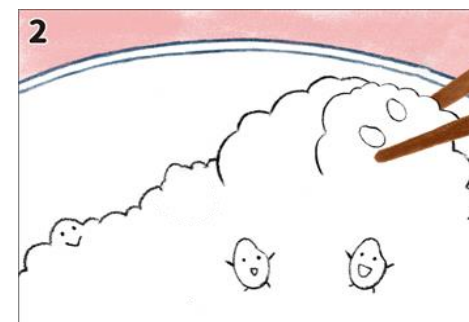
ごはんつぶがついたまま返していない？



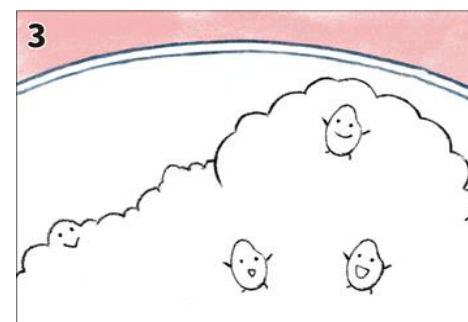
ときどき、こんなおちゃわんが給食室に戻ってくる場合があります。かたくなったごはんのつぶが、なかなかとれなくて、調理員さんは洗うのにととても苦労しているのですよ。



ごはんをひと口食べます



あれ、ごはんつぶが入りこんでしまいました



「ごはんつぶ、あつまれ！」はじめる時めです



きょうひとくちあつ 今日も1口食べたなら集めて



おちゃわんピカピカ
きもちもピカピカ
みんなにっこりだね！



しよつき 食器をキレイしようね！