




# 食育だより 5月

令和4年4月28日  
横浜市立みたけ台小学校  
校長 羽田 敏隆  
栄養職員 小林 雅美

新年度が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れてきたでしょうか。生活リズムを崩さず元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。

## ★★5月の独自献立★★ ※基準献立表と異なります。

♪ 17日(火) あまなつみかん → **カラマンダリン** に変更   
カラマンダリンは温州ミカンとキングマンダリンの交配種ですが、見た目は温州みかんに似ています。皮は手で剥くことができ、袋ごと食べられます。深みのあるオレンジ色の果肉は、多汁で甘みが強く、程好い酸味もあり濃厚な味わいから、近年、食味のよさが見直されてきた柑橘です。

## ★★5月の献立紹介★★

- ♪ 旬の食品を多く取り入れました。(かつお・わかめ・メロン・さやえんどう・キャベツアスパラガス・ごぼう・糸みつば)
- ♪ こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- ♪ 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(塩焼きそば・スパゲッティナポリタン)
- ♪ 新献立として、チャーハンの具を取り入れました。



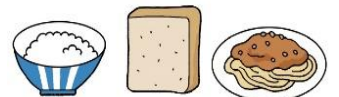
## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

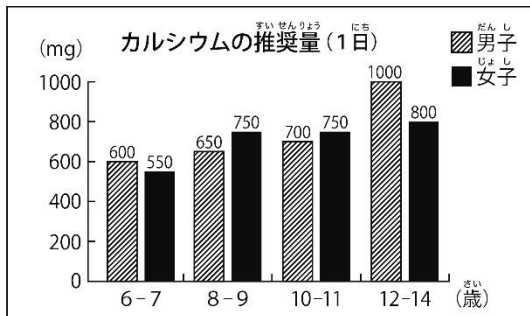
# Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？



**A.** 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



## 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けられ、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。



骨は毎日生まれ変わっています

いまがチャンス!! 骨骨貯金



# 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。

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

