



令和3年12月1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

つんとした冷たい空気つめ ふうきに、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。  
今年もあとわずかになりました。あわただしい時期じまですが、楽しいイベントが楽しみたのしみな時期じまでも  
あります。  
日に日に寒さむくなっていきますが、規則正しい生活きそくただいをして体調たいちようをととのえましょう。

## 12月の献立と食品の紹介

- 冬至とうじにちなんだ食品しょくひんを使った献立けんたて（たらちり・かぼちゃのそぼろあんかけ）
- 体が温まる献立けんたて（呉汁ごじゆ・つみれ汁つみれじゆ・たらちり・野菜スープやさいすーぷ・みそ汁みそじゆ・かぶのスープ煮かぶのすーぷに・  
ボルシチ・いんげん豆まめのクリームシチュー・ほうとう・野菜のスープ煮やさいのすーぷに）
- 旬しゆんの魚さかなを使った献立けんたて（たらちり・さばのあんかけ・はたはたのから揚げ）
- 風邪を予防する働きはたらきのある食品しょくひん（だいこん・かぶ・はくさい・ブロッコリー・こまつな・  
ほうれんそう、ねぎ、りんご）

♪ 5年生が育てたお米「みたけ米」で、自校炊飯をおこないます。

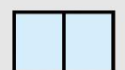
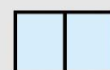
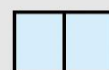
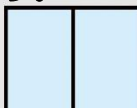
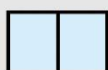
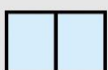
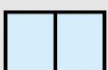
3日(金) 2年、5年、6組  
15日(水) 1年、6年  
21日(火) 3年、4年



## 学校給食の牛乳

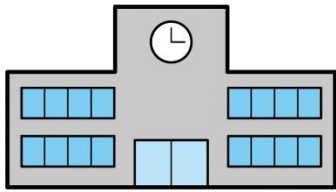


牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。  
カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素を含んでいます。給食が  
ない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳は  
カルシウムの大切な供給源になっているのです。

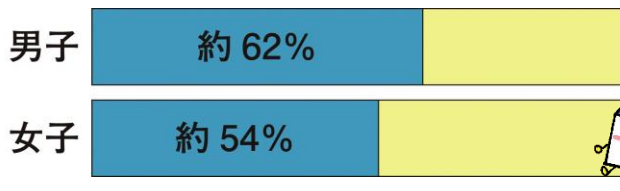


# 給食がある日とない日の カルシウムの摂取量

## 給食がある日



1日に必要なカルシウム量の



## 給食がない日



1日に必要なカルシウム量の



残さずに  
飲もう！

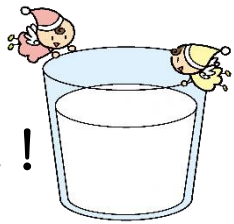
# 牛乳



学校給食は、栄養のバランスが考えられているので、牛乳を残してしまうと必要な栄養素をしっかりとることができません。給食の牛乳は残さずに飲むようにしましょう。



## 骨は生まれかわっているよ！



骨では、古くなった骨を壊して（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）働きを繰り返しています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムをしっかりと、この働きがバランスよく行われるようにすることが大切です。ところが、このバランスがくずれてしまうと、骨粗しょう症などの原因になってしまうのです。

丈夫な骨づくり



バランスがくずれてしまうと

