

* 給食だより * 6月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食だよりを担当します、学校栄養職員の津曲友里香です。よろしくお願い致します。給食は7月開始の予定ですが、給食だよりや献立表をご一読いただき、ご家庭でも給食や食育を意識していただければと思います。

給食について

6月の給食はありません。7月から開始の予定です。

※給食が開始されると、「給食ぼうし」も必要になります。
ご家庭で準備をお願いします。(必ず記名をお願いします。)

給食が始まったら
まいにち用意するもの



朝食を食べて元気に過ごそう!

朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。また、私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このずれを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食を摂ると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

子どもが元気にすくすくと成長するためにも、朝からしっかり食事をとることが大切です。

朝食の内容も大事です。
主食・主菜・副菜を意識して
朝食がお菓子やパンだけにならないようにしましょう。



食育マスコットキャラクター
バランスイーナちゃん

カルシウムをとろう!

カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししやも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

成人1人当たりが一日にとるカルシウムの目標量は600~800mg、成長期の子どもは700~1000mgです。
いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。

★お子様とお読みください

料理をするときは、大人と一緒にやりましょう。

りょうり 料理にチャレンジしてみよう



おうちで過ごす時間がたくさんある今、料理にチャレンジしてみませんか？

おいしい料理を自分で作ることができたら、きっと楽しいですよ♪♪

このサイトには、給食のレシピがたくさんのおいてあるよ。
料理の参考にしてみてね。

よこはま学校食育財団のホームページ内「食育のひろば」

<https://ygs.or.jp/svokuzai/>



食育のひろば
QRコード

りょうり ～料理するときのポイント～

① 身支度をしましょう

□つめをみじかく切ろう



□せっけんで手を洗おう



□長いかみはたばねよう



② 包丁を使うときは・・・

□柄をしっかりと持とう



□反対の手は「ねこの手」



③ 火を使うときは・・・

□火のそばからはなれません



□火の大きさに注意しよう



④ 後片付けまでしっかりと

□道具や皿を洗おう



□テーブルは拭こう



□ゴミは分別しよう



◎おうちの方へ

お子様が安全に調理できるように
ご配慮をお願いいたします。

◎5・6年生へ

家庭科の教科書P8～17・

P69～73も料理の参考になるよ。



おうちで料理したら、ぜひ、「おうちでクッキングチャレンジワークシート」に書いて、先生たちにも伝えよう！ワークシートはこの紙のうら面にあるよ！



うら面へ

「横浜の子どもが作る弁当コンクール」もやっています！

きょう味のある人は、インターネットのサイトを見てみて応募してね！

今年のテーマは「体の免疫力を高める弁当を作ろう！」だよ。（締め切り9月10日）

【弁当コンクール（一般社団法人横浜すばいず）ホームページ：<http://y-spice.com/index.html>】



弁当コンクール
QRコード



弁当作り応援キャラクター
にこリーナちゃん

おうちで

クッキング

チャレンジ ワークシート



○チャレンジした日

2020年

月

日

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

○こんだて名

○写真や絵

○作って食べてみた感想

○おうちのひとから

提出先 担任→栄養士

○担任の先生から

○栄養士の先生から



切き

り

と

り

