

令和5年 4月 13日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## じょうぶな骨をつくる栄養素について知ろう

(心身の健康)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、成長期には大人と同じかそれ以上のカルシウムが必要です。不足すると骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、ヨーグルトがあります。他にも、骨ごと食べられる小魚や大豆製品、青菜の野菜や海そうに多く含まれます。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を意識して取り入れましょう。

令和5年 4月 13日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳  
白身魚のケチャップあえ カミカミサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

## パンの正しい食べ方を知ろう

(社会性)

みなさんは、パンをどのようにして食べていますか？

パンの正しい食べ方は、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べます。

口を大きく開けてパンをかぶりついたり、中のやわらかいところだけをくりぬいて食べた  
りするのは、正しいマナーではありません。また、口の中にパンをいっぱい入れるのは、の  
どにつまる原因になります。

サンドイッチやハンバーガー以外のパンの時は、一口ちぎってパンの味を味わいながら食  
べるようにしましょう。

令和5年 4月 13日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】りんごパン 牛乳  
たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、葉ねぎ、  
白ねぎ



【ひと口メモ】

## カルシウムをとろう

(心身の健康)

今日のめあては「カルシウムをとろう」です。

今日の給食にはカルシウムを多く含む食品が2つあります。それは、牛乳とヨーグルトです。特に、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすくなっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、日本は外国に比べて、その摂取量が不足がちといわれています。

カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。

もちろん他の食品でも、小魚や小松菜などカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲みましょう。