

5月 きゅうしよくだより

令和6年5月1日
 荒川区立峡田小学校
 校長 松本 典之
 栄養教諭 馬場 みき

あつという間1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきたでしょうか。グループの形でスタートした給食もとても楽しそうに食べています。楽しすぎて、食べるのが遅くなってしまふ様子も見られますが、そういった面も含めて今後も指導していきたいと思います。



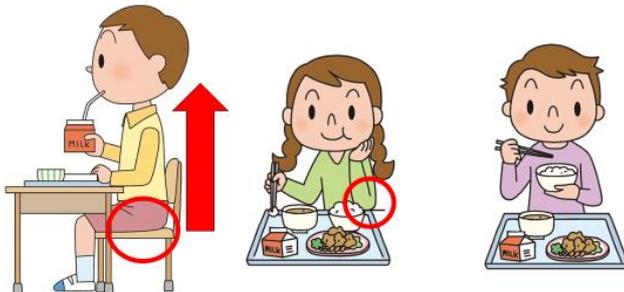
しよくじ みつ 食事のマナーを身に付けよう

人と食事をする際には、その場にいる人の誰もが気持ちよく、楽しく過ごしたいものです。そのためには、食事のマナーを守ることが必要になります。

食事のマナーには、食事をする姿勢、箸の持ち方、食器の持ち方、話題、声の大きさなどがあります。5月は、食事のマナーに気を付けながら給食を食べます。ぜひご家庭でもマナーについて話題にしながらかしよくじをしてみてください。ご協力をお願いします。

給食指導日に、以下の事を全クラスで指導しました。ご家庭でもぜひお話していただければと思います。

いしき 意識しよう！～食べるときの姿勢編～



いしき 意識しよう！～食器の置き方編～



いしき 意識しよう！～食器の持ち方編～

茶碗やお椀には、「糸底」という部分があります。4本の指に糸底をのせて、親指でふちを支えます。

大きな器は持ちません。お盆の上に置いたまま、はしを持っていない手だけ皿にそえます。



しよくじ 食事のマナーは世界共通…？

食べ方のルールやマナーはさまざま！



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。

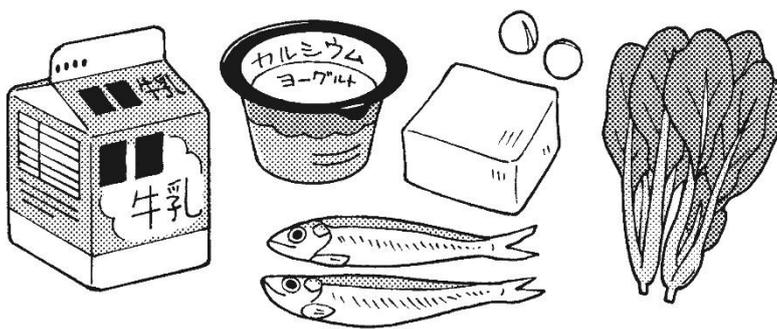


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	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。

©少年写真新聞社2024

北海道より無償でいただいた帆立の貝柱が給食に出ます!!
昨年度も出させていただきましたが、またご縁をいただきました。以下のメニューで給食に出ます!! 楽しみにしててください。

5月10日 「ホタテフライ」

5月30日 「ほたてと三つ葉のませごはん」

※帆立は完全に加熱して提供します。

※できるだけ給食でほたてを初めて食べる機会とならないよう、ご家庭で事前に食べるなどご協力をお願いします。