

食育だより

2024.5.10 友生小学校

©少年写真新聞社2023

子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。徐々に気温が上がり、体がだるく感じる人もいるかもしれません。毎日元気に過ごすためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう！

給食当番がんばっています！

4月22日からは、1年生も給食当番デビュー！6年生に教えてもらいながら頑張って配膳しています。牛乳パックの洗い方も教わり、一人で上手にできる児童も少しずつ増えてきました。



【食育のできごと】

1年生 えんどうのさやむき

豆類がたくさんとれる季節となりました。しかし、豆を苦手と感じる児童や、食べたことのない児童もいます。そこで、少しでも豆に親しんでもらうための学習として、えんどうの豆とりを実施しました。はじめは苦戦していた児童も、だんだんとコツをつかんで、最後まで一生懸命取り組むことができました。さやから取り出した豆は調理員さんに渡し、翌日の給食でえんどうごはんにしてもらいました。



食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



©少年写真新聞社2024

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)」

©少年写真新聞社2024

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