



給食だより



令和5年 2月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね
毎月19日は「いただきますの日」

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。進学・進級ももうすぐですが、引き続き、手洗いうがいと規則正しい生活、そしてバランスのよい食事での抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標
健康と栄養について
考えよう



とれているかな？カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくる役割をこなす栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにとても大切なことです。今回は、私たちの成長・健康に欠かすことのできない「カルシウム」について学びましょう。

骨になるだけじゃない！

カルシウムには脳の信号を伝えたり、血を固めたりなど、生きるために欠かせない役割もあります。それらのカルシウムが不足すると、骨から溶かし出して使われます。長い期間、カルシウムの摂取が少ないと、骨がどんどん弱くなります。

カルシウムたっぷり！

2月の給食は？

2月3日

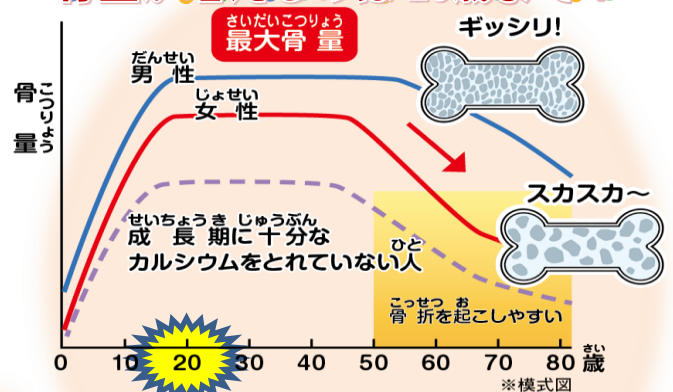
ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
くきわかめのきんぴら みそけんちん汁
骨ごと食べることのできる「いわし」、大豆製品である「厚揚げ」「みそ」が使われているみそけんちん汁、「ごま」が入ったくきわかめのきんぴらので、3日の献立は2月で一番カルシウムを多く含んでいました。



カルシウムはこんな食べものに多く含まれているよ。



骨量が増えるのは20歳まで！



骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。骨量は20歳ごろに最大となり、その後増えることはありません。それまでに十分に増やすことが必要です。

骨を丈夫にするためには、
運動・日光・睡眠も
欠かせないよ。



中学校2年生献立紹介

2月も、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきます。ここでは、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んだのかをご紹介します。

27日 2年2組 山川あやのさん

瞬発力・筋力アップのために、たんぱく質・カルシウム・ビタミンCを多くしました。チキン南蛮は、給食に出てきたことがないし、食べたことがない人が多いかと思ったから入れてみました。

28日 2年3組 橋本青映さん

ヘルシーメニューにしてみました。パンとジャーマンポテトで集中力アップできるようにしました。照焼(りやき)とジャーマンポテトでケガの予防ができます。ジャーマンポテトとミネストローネでストレス・緊張を解消できるように工夫しました。