

10月 給食だより



令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年10月5日

秋は、いもやくり、きのこ、ぶどう、柿、鮭、秋刀魚…「食欲の秋」にふさわしく、おいしいものがたくさん出回る季節です。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、勉強したり、運動したりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせる食べるようにしましょう！



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

給食使用予定食材 産地表 (10月)

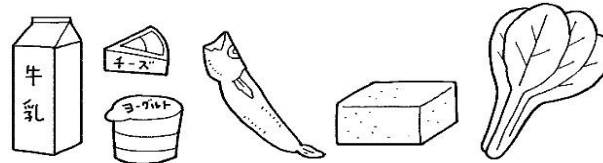
しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道、千葉
にんにく	青森	こまつな	埼玉	もやし	栃木
キャベツ	千葉、長野	さつまいも	千葉	ごぼう	青森
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	青森、千葉	とりにく	岩手

給食の時間に、6年生から聞かれた質問です！



骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

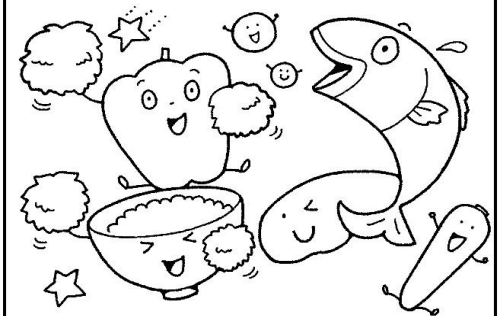


Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



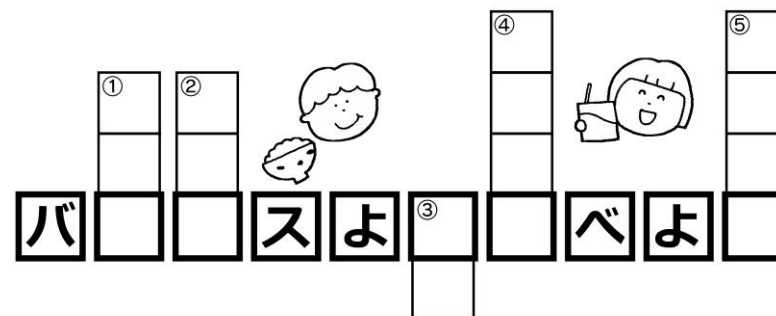
好ききらいをしないで



いろいろなものを食べましょう

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。