

# 食育だより 5月



令和6年4月27日

練馬区立豊玉第二中学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。ゴールデンウィークなどの休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を生活のリズムを崩さずに元気に5月を迎えましょう。

4月は新しい環境になり、給食の残菜が多くなる傾向にあります。しかしながら、どのクラスも4月から残菜が少なく、とても感動しています。1年生は、小学校の量との差が大きいのと思いますがギャップを感じながらもよく食べています。今月は運動会があります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## ○成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムは私たちの骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯を作るために必要です。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。

カルシウムは牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、ししゃもなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。骨を強くするためにもいろいろな食品からカルシウムをとることが大切です。



### 4月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：青森県	はい芽米：北海道	かじき：静岡県
鶏肉：宮崎県	豚肉：茨城県	卵：栃木県
小豆：北海道	白いんげん：北海道	じゃがいも：鹿児島
里芋：埼玉県	大根：千葉県	トマト：練馬区
玉ねぎ：北海道	ごぼう：青森県	人参：徳島県
白菜：茨城県	キャベツ：神奈川県	たけのこ：愛媛県
ニラ：栃木県	いちご：宮崎県	きよみ：愛媛県
りんご：長野県		



今年度より栄養教諭になりました五十嵐です。

今年度は栄養教諭1名と調理員6名で豊玉第二中学校の給食を作っています。生徒の皆さんが、元気に充実した学校生活を送れるよう、安心安全でおいしい給食作りをしていきたいと思っています。

よろしく願いいたします。

(HPに本日の給食について載せています。ぜひご覧ください。)

