



給食だより



令和5年5月1日
練馬区立大泉学園小学校
校長 本橋 教子
栄養士

給食がはじまって1か月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れてきましたか。

さて、5月に入って暑い日も増えてきました。熱中症が近年5月から多く発生しています。5月に

起こる熱中症は寒暖差に体が慣れていないので、急に気温が高くなってしまおうと発汗がスムーズ

にいかず熱中症のリスクが高まるためです。こまめな水分補給を心がけましょう。そして、休みの日

でも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



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、腰をぴんと立て、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