

5月 給食だより

令和4年4月28日

練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？生活リズムを崩さず元気に過ごすために、休みの日にも早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液中に出ていき、その状態が長く続くと骨がスカスカになってしまいます。牛乳や乳製品は、体内へのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのためにも、給食に出る牛乳を残さず飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。多くのカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、大人になってからの骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。

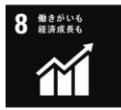


SDGs ～未来のために今できることを考えよう～

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに 達成すべき17の目標



©少年写真新聞社2022



手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう

手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか？髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったらすぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

☆給食費の引き落とし☆

今月の引き落としは5月20日(金)となります。
残高不足にならないよう、確認をお願いいたします。