

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



新学期が始まり1カ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品を毎日とるようにしましょう。

## 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 on 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

## 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に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内で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、給食に出る牛乳を残さずに飲み、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。



©少年写真新聞社2022



今月の献立より

6日(金)『端午の節句献立』

奈良時代に無病息災を願う行事として中国から日本に「端午の節句」が伝わりました。「暑い夏を健康に乗り切れるように」と菖蒲湯につかり、柏もちやちまきを食べ、子どもの健やかな成長を祈る行事となりました。給食では、「八宝おこわ」で子どもたちの健やかな成長を祈ります。

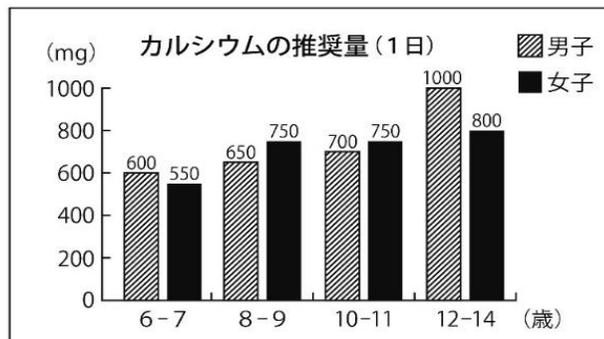
19日(木)『福岡県郷土料理』

福岡県の柳川地区の郷土料理に「柳川鍋」があります。ごぼうと、どじょうを甘辛く煮て、卵でとじたものです。給食では、どじょうは使いづらいので、ごぼうとあさり、豚肉を甘辛く煮て卵でとじた「ごぼうの柳川焼き」を作ります。

※毎月19日は「食育の日」です。

「食育の日」に日本各地の郷土料理や世界の国の料理など、食に興味をもてるように、献立に取り入れていきたいと思えます。

## カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとな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。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。  
前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は 5月10日(火) です。



少年写真新聞社2022