

食育だより

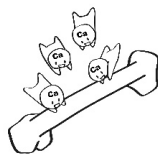
5月号

令和7年5月
船橋市立行田東小学校

ぎゅうにゅう はなし 牛乳とカルシウムの話



ぎゅうにゅう えいよう はい し
牛乳にはどんな栄養が入っているか知っていますか。いろいろありますが、カルシウムと答える人が多いのではないのでしょうか。牛乳のカルシウムにはある秘密がかくされています。



カルシウムを多く含む食品はたくさんあります。しかし、ぎゅうにゅう ほね
牛乳はとても骨になりやすいカルシウムです。すこ むずか きゅうしゅう
少し難しいですが、吸収率（体で栄養として使われる量が多い）がとても高いのが特徴です。

さらに…日光を浴びると吸収率が高くなります。骨を強化するビタミンDが、たいよう あ
太陽を浴びることによって働きやすくなり、体を動かすとより、骨は強くなります。

ぎゅうにゅう の ひと
牛乳が飲めない人は……

ぎゅうにゅう の こわ
牛乳は、飲むとおなかを壊してしまったり、アレルギーで苦しくなったり、体がかゆくなってしまうため、飲めない人もいます。そんな人おすすめの食材はこちら。

こまつ菜



大豆

納豆

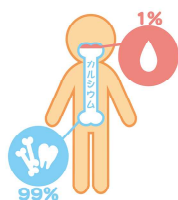


煮干し

みなさんの体の骨は日々成長しています。ぎゅうにゅう の ひと せっきよくてき た
牛乳が飲めない人は、積極的に食べて、カルシウムが不足しないようにしましょう。

おとな 大人もカルシウム!!

からだ なか
体の中のカルシウムの99%は骨に存在します。では残りの1%はどこに存在するのでしょうか。それは血液中です。この1%が不足すると、骨のカルシウムを溶かして、血中に補います。不足の状態が続くと、骨はどんどん、えいよう けず
栄養を削られていってしまうのです。



がっこう しょうく かんてん 学校における食育の6つの観点

1. 食の重要性

しょうく じゅうようせい
食事が生きる上で必要
ふ かけつ
不可欠であるということや、
しょうく じゅうようせい
食事の喜び、楽しさを理解する。



2. 心身の健康

しんしん けんこう
心身の成長や健康の保持増進の上で
のぞ せいよう しょうく しょうく
望ましい栄養や食事のとり方を理解し、
みずか かん り
自ら管理していく能力を身につける。

3. 食品を選択する能力

しょうく せんたく のうりよく
正しい知識・情報に基づいて食品の
ただ ちしき じょうほう もと
品質および安全性等について 自ら判断
みずか はんたん
できる能力を身につける。

5. 社会性

しゃかいせい
食事のマナーや食事
しょうく じ
を通じての人間関係形成
つう じんげんかんけいけいせい
のうりよく みる
能力を身につける。



4. 感謝の心

かんしゃ こころ
食物を大切にし、食物の生産等に関
しょうく もつ たいせつ しょうく せいさんとう かか
わる人々へ感謝する心を持つ。

6. 食文化の理解

しょくぶん かし かい
各地域の産物、食文化や
かくちいき さんぶつ しょうくぶんか
食に関わる歴史を理解し、
しょうく かし れきし かい
尊重する心を持つ。



こんげつ ふなばし しゅん しょうくざい た し ひ 今月の船橋の旬の食材を食べて知る日 ～トマト&にんじん～



えいよう
トマトはリコピンという栄養がたっぷりで、がんなどの生活習慣病を予防する
はたら あり
働きがあります。あぶら あいしょう か ねつ ちょうり
油との相性がよく、加熱調理をすることで、より体に吸収さ
れやすくなります。きゅうしよく なま
給食では生のトマトをたっぷり使った、トマトソースを作ります。



ふなばし
船橋にんじんは、やわらかくて甘味がつよいことで有名です。にんじんに含まれ
るカロテンは、目の健康のために大切な栄養です。たいせつ えいよう きゅうしよく あま
給食では甘くておいしく、
にんじんでサラダとスープを作ります。

☆給食室通信☆

4月は寒暖差が激しく、新年度の疲れもあり、体調を崩しやすいのではないしょうか。給食は、「おいしい!」と言って食べている児童がとても多いです。

1年生の給食がスタートしました。はじめは配膳に時間がかかっていましたが、1週間くらいでスムーズに配膳ができるようになっていきます。

5月になると気温が上がり、体力も消耗して疲れやすくなります。バランスの良い食事をして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

