

# らんち♡たいむ

令和5年12月号



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。

## カルシウムをとろう！



カルシウムは、人間の体にとって大切な栄養素です。しかし毎日の食事で必要な量をとることが難しく、とくに学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

給食で飲んでいる牛乳1本(200mL)には、約227mgのカルシウムが含まれています。学校が休みの日は、お家でも牛乳を飲んで、毎日カルシウムをチャージしましょう。

### 骨だけじゃない！カルシウムのはたらき

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

- 骨や歯を強くする
- 唾液や胃酸などの分泌をうながす
- 脳の指令をスムーズに伝える
- ※ホルモンの分泌をうながす
- 出血時の血液が固まる
- 筋肉を動かす

給食では1日に必要とされる50%※のカルシウムがとれます

※文部科学省「学校給食摂取基準」

「給食のない日」は牛乳1~2本分のカルシウムが不足

性別	給食ある日 (mg/日)	給食ない日 (mg/日)
男子	650	227
女子	750	227

男子 女子  
小学3年生の場合  
グラフ: Public Health Nutrition: 20(9), 1523-1533より作成

※ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を調節するはたらきがあります。

### カルシウムをチャージ！

休みの日にお家で牛乳を飲むときは給食と同じ200mLの量をはかってみよう！

### 牛乳にトッピング！

給食のない日には、カルシウム以外にも不足しがちな栄養素があります。牛乳にトッピングして飲んでみよう！

- 不足しがちな栄養素
- カルシウム
- たんぱく質
- ビタミンB1
- ビタミンC
- ビタミンA
- ビタミンB2

☆アレルギーで牛乳・乳製品がとれない人は、魚や野菜、大豆製品などをしっかりとりましょう。

きゅうしょく けっかはっぴょう  
**給食リクエストメニュー結果発表**

❁ 1年生～3年生の結果 ❁

- 1位 カレーライス
- 2位 くじらの竜田揚げ
- 3位 りっちゃんの元気サラダ
- 4位 スタミナなっとう
- 5位 とりのからあげ
- 6位 クリームシチュー
- 7位 わかめごはん
- 8位 ハヤシライス
- 9位 チキンライス
- 10位 マーボー豆腐



❁ 4年生～6年生の結果 ❁

- 1位 スタミナなっとう
- 2位 りっちゃんの元気サラダ
- 3位 とりのからあげ
- 4位 くじらの竜田揚げ
- 5位 豚キムチ
- 6位 チキンチキンごぼう
- 7位 カレーライス
- 8位 グラタン
- 9位 ハヤシライス
- 10位 炊き込みごはん



1月26日(金)の給食リクエストの日、みなさんがリクエストしてくれた、カレーライスと  
 りっちゃんの元気サラダが出ます。そのほかのメニューも3学期の給食に出ますので、お楽しみに！！

**おしらせ**

給食の献立レシピを下松市のホームページに掲載しています。

これからも増やしていきますので、ぜひご覧ください。お家で作ってみてくださいね♪

(レシピ) ○りっちゃんの元気サラダ ○スタミナなっとう (けんちょうレシピ動画)




- 豚キムチ ○のりごまあえ ○春雨スープ
- ゆかりあえ ○バンサンスー ○ふわふわどんぶり
- ツナのケチャップ炒め(ツナドッグの具)



**1月の行事**  
**と食べ物**

新年の始まりとなる1月には、1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月  <b>おせち料理</b>                  ・お雑煮</p> 	<p>7日 人日の節句  <b>七草がゆ</b></p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> 
<p>11日 鏡開き  <b>お汁粉</b></p> 	<p>15日 小正月  <b>あずきがゆ</b></p> 