

ランチ♡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。



ほね
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



だえき いえき
唾液や胃液などの
ぶんびつ
分泌をうながす



のう しいい
脳の指令を
スムーズに伝える



きんにく うご
筋肉を動かす



※
ホルモンの
分泌を
うながす



しゅっけつじ
出血時の
けつえき かた
血液が固まる

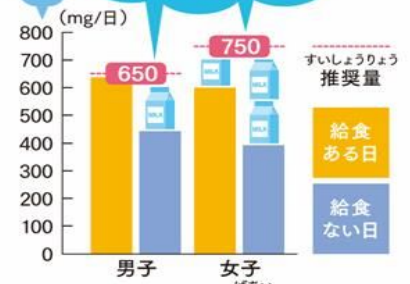


給食では1日に必要とされる
50%*のカルシウムがとれます



*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



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

しょうもつ
せいの

てっふん

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。

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</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	<p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>
<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</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>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>