

給食だより 5月

永山西小学校

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



10代のうちに！ カルシウム貯金

生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



月	火	水	木	金
《2》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 まめ じる 豆とん汁 ちくわ いそべあ 竹輪磯辺揚げ オレンジ	《3》 けんぽう きねんび 憲法記念日	《4》 みどりのひ みのりの日	《5》 こどものひ こどもの日	《6》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ おやこ 豆腐の親子たまごとじ こまつな 小松菜のナムル あじつ 味付きのり
《9》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 こめこ 米粉キーマカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツゼリーあえ	《10》 しょう 小ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しっぽくうどん はるま 春巻き 2個 バナナ	《11》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく いも なんぼんに 豚肉と芋の南蛮煮 にしん生姜煮 グレープフルーツ	《12》 しょく 食パン 牛乳 かぶのシチュー ハムカツ おんやさい 温野菜 ソース	《13》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ 豆腐のオイスターソース煮 はるさめ 春雨サラダ ふりかけ
《16》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 はっほうさい 八宝菜 てつばん 鉄腕ぎょうざ パック中華たれ	《17》 あ 揚げパン ぎゅうにゅう牛乳 とうにゅう 豆乳チャウダー にくだんご 肉団子1個 グレープフルーツ	《18》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ごまみそ鍋 きくらげと根菜の炒め煮 バナナ	《19》 こめこしょう 米粉小コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 ナポリタン スペインオムレツ アスパラソテー	《20》 めいぎい 麦入りわかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 フィッシュボール吉野汁 からしあえ オレンジ
《23》 めいぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 やさい 野菜カレー ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ (杏仁)	《24》 しょう 小ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ちゃんぼん ちゃんぼん麺 コロッケ バナナ	《25》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃ 南瓜だんごのとろとろ汁 ホキフライ くらまめ 黒豆	《26》 こめこ 米粉ツイストパン ぎゅうにゅう牛乳 きゃべつ じゃべつ中華スープ ジャーマンポテト グレープフルーツ	《27》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 チンゲンサイと厚揚げの ピリカラ炒め もやしのおひたし
《30》 ふりかえきゅうじつ 振替休日	《31》 こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 ポタージュ チキンナゲット えだまめ 枝豆			