

給食だよ!

5月

永山西小学校

成長期は、命を保つ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。



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、命を保つたり、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。



10代のうちに! カルシウム貯金

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 牛乳 牛とん汁 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》 みどりの日	《5》 こどもの日	《6》 ごはん 牛乳 豆腐の親子たまごとじ 小松菜のナムル 味付きのり
《9》 麦ごはん 牛乳 米粉キーマカレー 福神漬け フルーツゼリーあえ	《10》 小ごはん 牛乳 しっぽくうどん 春巻き 2個	《11》 ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 にしん生姜煮 グレープフルーツ	《12》 食パン 牛乳 かぶのシチュー ハムカツ 温野菜 ソース	《13》 ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 春雨サラダ ぶりかけ
《16》 ごはん 牛乳 八宝菜 鉄腕ざようざ パック中華たれ	《17》 揚げパン 牛乳 豆乳チャウダー 肉団子1個 グレープフルーツ	《18》 ごはん 牛乳 ごまみそ鍋 きくらげと根菜の炒め煮 バナナ	《19》 米粉小コッペパン 牛乳 ナポリタン スペインオムレツ アスパラソテー	《20》 麦入りわかめごはん 牛乳 フィッシュボール吉野汁 からしあえ オレンジ
《23》 麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬け フルーツあわせ (杏仁)	《24》 小ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 コロッケ バナナ	《25》 ごはん 牛乳 南瓜だんごのとろとろ汁 ホキフライ 黒豆	《26》 米粉ツイストパン 牛乳 きゅべつの中華スープ ジャーマンポテト グレープフルーツ	《27》 ごはん 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》 振りかえきゅうじつ 振替休日	《31》 米粉コッペパン 牛乳 ポタージュ チキンナゲット 枝豆	3 brown rice balls with faces	Cartoon sandwich character	Milk carton character with arms and legs