

4月給食たより

今月の目標

成長期に必要な栄養について知ろう！

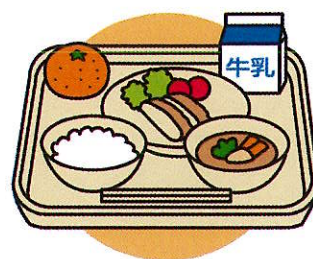
ご入学・ご進級おめでとうございます



新入生を迎え、新しい1年がスタートしました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう、日々の給食を通して応援していきます。1年間よろしくお願いいたします。

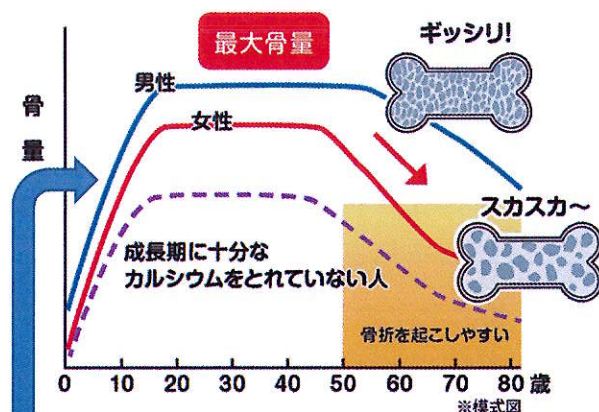
学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



丈夫な骨をつくろう！

カルシウムは、骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。また、神経機能や血液の凝固にも関わるなど、生命を維持するうえでとても大切です。特に成長期に十分な量のカルシウムをとることは、将来の健康を守っていくためにも、とても大切なことです。牛乳・乳製品アレルギーなど牛乳を飲めない人は、小魚や乾物、青菜などを積極的に食べてカルシウムをとりましょう。



10代のうちに、十分な骨量を蓄えておくことが大切です！

骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。 食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。	2 カルシウムの多い食品をとる。 ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。	3 適度に運動をする。 丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与える必要があります。	4 睡眠をしっかりとる。 骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。
---	--	--	--