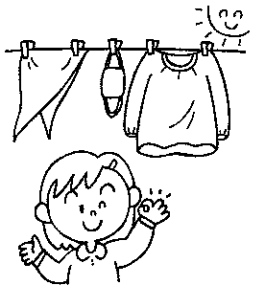
給食だより　8・9月号

令和８年８月31日
給食だより　No.5
渋谷区立上原小学校
校　長　佐伯　孝司
栄養士　藤田智ひろ

夏休みが終わり、給食がはじまりました



子供たちが衛生的な食習慣を身に付けるために、毎日清潔なマスク・給食用ハンカチ・ランチョンマットを持ってくるよう指導しています。ご家庭でもお子様に声掛けしていただけるようお願いします。

また、給食当番のときは白衣・帽子を週末に持ち帰ります。ご家庭で、洗濯し必ず週明けに持たせていただけますようご協力よろしくお願いします。

成長期に丈夫な骨を作りましょう

①カルシウムを十分にとる。

骨はおもにカルシウムでできています。カルシウムはミネラルの仲間で歯や血液、筋肉の中にも含まれている、生命を支える大切な栄養素です。上原小学校の給食は牛乳だけでなく、多種の食品からカルシウムがとれるよう工夫しています。特に小魚・海藻・大豆はそれぞれ週に１回以上とれるよう献立を考えています。つまり、給食を残さず食べることは骨を丈夫にするための秘訣です。



牛乳・乳製品



小魚・海そう



納豆・豆腐



かぶや
だいこんの葉

②日光によく当たり運動をする。

日光に当たると皮膚でビタミンＤが合成され、カルシウムの吸収率がアップします。水分を十分にとって外で元気に遊んだり、適度な運動を行ったりすることが骨のカルシウムを増加させることとなります。



☆豆知識☆

カルシウムはビタミンＤと一緒に摂取すると、吸収力がアップします。ビタミンＤを多く含む食品は、魚類(鮭・さんま・さば・しらす干し)や干し椎茸です。上原小学校の給食の椎茸はすべて干し椎茸を使用しています。逆に吸収を妨げるリンはインスタント食品や加工食品、清涼飲料やスナック菓子などに入っています。とり過ぎに気を付けましょう。



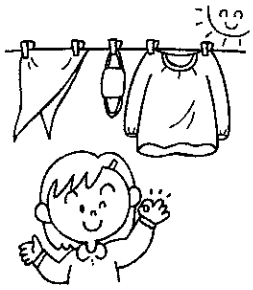
③バランスのよい食生活

成長期には強い骨づくりが大切です。食事からとるカルシウムの量が少ないと骨から血液中にカルシウムが出て、骨が弱くなってしまいます。無理なダイエットをしたり偏食が多かったりすると十分なカルシウムを蓄えることができなくなり、エネルギーや各栄養素のバランスが悪くなります。食事は主食・主菜・副菜を基本とし、カルシウムを600～750 mg/日（食事摂取基準10～11歳）を摂取することが成長期の骨づくりには大切なことです。

給食だより　8・9月号

令和８年８月 31 日
給食だより　No.5
渋谷区立上原小学校
校　長　佐伯　孝司
栄養士　藤田智ひろ

夏休みが終わり、給食がはじまりました



子供たちが衛生的な食習慣を身に付けるために、毎日清潔なマスク・給食用ハンカチ・ランチョンマットを持ってくるよう指導しています。ご家庭でもお子様に声掛けしていただけるようお願いします。

また、給食当番のときは白衣・帽子を週末に持ち帰ります。ご家庭で、洗濯し必ず週明けに持たせていただけますようご協力よろしくお願いします。

成長期に丈夫な骨を作りましょう

①カルシウムを十分にとる。

骨はおもにカルシウムでできています。カルシウムはミネラルの仲間で歯や血液、筋肉の中にも含まれている、生命を支える大切な栄養素です。上原小学校の給食は牛乳だけでなく、多種の食品からカルシウムがとれるよう工夫しています。特に小魚・海藻・大豆はそれぞれ週に 1 回以上とれるよう献立を考えています。つまり、給食を残さず食べることは骨を丈夫にするための秘訣です。



牛乳・乳製品



小魚・海そう



納豆・豆腐



かぶや
だいこんの葉

②日光によく当たり運動をする。

日光に当たると皮膚でビタミン D が合成され、カルシウムの吸収率がアップします。水分を十分にとって外で元気に遊んだり、適度な運動を行ったりすることが骨のカルシウムを増加させることとなります。



☆豆知識☆

カルシウムはビタミンＤと一緒に摂取すると、吸収力がアップします。ビタミンＤを多く含む食品は、魚類(鮭・さんま・さば・しらす干し)や干し椎茸です。上原小学校の給食の椎茸はすべて干し椎茸を使用しています。逆に吸収を妨げるリンはインスタント食品や加工食品、清涼飲料やスナック菓子などに入っています。とり過ぎに気を付けましょう。



③バランスのよい食生活

成長期には強い骨づくりが大切です。食事からとるカルシウムの量が少ないと骨から血液中にカルシウムが出て、骨が弱くなってしまいます。無理なダイエットをしたり偏食が多かったりすると十分なカルシウムを蓄えることができなくなり、エネルギーや各栄養素のバランスが悪くなります。食事は主食・主菜・副菜を基本とし、カルシウムを 600～750 mg/日（食事摂取基準 10～11 歳）を摂取することが成長期の骨づくりには大切なことです。