



9月 給食だより

令和6年度9月号
さいたま市立鈴谷小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、今学期も衛生管理に努め、調理や配膳に、一層気を配り、安心・安全でおいしい給食の提供をしております。ご家庭でも、健康管理や手洗いなどに、引き続きご協力をお願いいたします。

給食委員会「牛乳を飲もう！牛乳すごろくキャンペーン」を行いました！

1学期中、7月に給食委員会で上記のキャンペーン活動を行いました。給食で出る牛乳を飲むことができれば、すごろくを1マスずつ進めることができます。楽しく取り組むことができるよう、一人ひとりに配ったすごろくの用紙には、牛乳の豆知識をマスに書いて紹介しました。1週間取り組んでもらった結果、牛乳の残りをキャンペーン実施前より少し減らすことができました。ぜひ2学期以降も、牛乳をしっかりと飲んでじょうぶな体をつくってほしいと思います。

牛乳を骨コツ飲んでいいことたくさん！



どうして給食には毎日牛乳が出るのかな？

カルシウムの働きについて

- 骨や歯をつくる
- 骨や歯を強くする
- 唾液、胃液、膵液などの分泌を促す
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 筋肉を動かす
- ホルモンの分泌を促す
- 出血時の血液凝固を助ける



成長期に大切なカルシウムをみんなにしっかりととってほしいからです。カルシウムは体の中で様々なはたらきをします。



カルシウムにはたくさんのはたらきがあるんだね！牛乳以外の食品にもカルシウムは入っているのかな？



カルシウムは乳製品や青菜、大豆・大豆製品など様々な食品に入っています。でも、牛乳のカルシウムは他の食材よりも吸収がよく、手軽にとることができます。



骨は主に成長期に作られます。成長期の終わる20歳ごろが「最大骨量（ボンマスピーク）」になり、一生で一番骨密度が高い時期です。そのあとは年齢とともに少しずつ骨のカルシウム量は減っていきます。成長期の今こそ、骨を強くするチャンスです。



旬のおいしいくだものを食べよう！



実りの秋を迎え、スーパーには旬のおいしいくだものがたくさん出回っています。夏の暑さが残るこの時期には、水分補給もかねて、旬のくだものを食べるのがおすすめです。9月の給食では、梨、ぶどう、みかんといった果物を献立に取り入れました。楽しみにしててください。

給食試食会について

25日（水）に1年生の保護者を対象とした給食試食会を実施します。試食後には、給食参観も行います。1学期中に申し込みをされた方は、当日のご参加をお待ちしております。