



きゅうしよくだより

令和2年5月号（中学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

外出自粛が続く日々ですが、新緑が鮮やかな季節になりました。

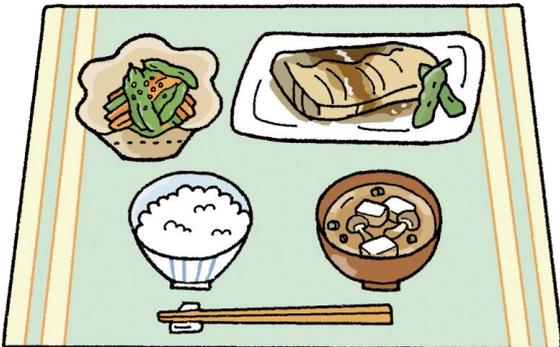
5月号は休校中のご家庭での食生活をテーマに、保護者の方向け、子供たち向けの2部構成で給食だよりをお届けします。

おうちごはんを取り入れてほしい3つのこと

○一汁二菜の献立

ごはんを中心に汁物、主菜（肉や魚のおかず）、副菜（野菜のおかず）、をそろえた献立にすると食事の栄養バランスがよくなります。大豆製品も積極的に取り入れましょう。

総菜や冷凍食品も活用しながら、無理なく続けることが大切です。



○季節を感じる日本の食文化

自由に外出ができない、そんな時期だからこそ、日本の食文化を通して季節を感じてみるのはいかがでしょうか。

旬の食材

5月には、「鯉」や「そら豆」が旬の季節を迎えます。

そら豆は、空に向かって鞘が生えることからその名がつけました。子供たちに鞘むきを手伝ってもらうのもいいでしょう。



八十八夜（5月1日）

立春から数えて88日目の日を八十八夜といいます。ちょうど茶摘みが盛んになる時期で、その日に摘まれた新茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。



○カルシウムの多い食品

強い骨や歯を作るために重要なカルシウムは、成長期の子供たちに特に必要な栄養素です。休校中も不足しないように、カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れましょう。また、太陽の光は、カルシウムの吸収に関わるビタミンDを体内で生成します。日光浴も骨の成長に大切です。

乳製品は、吸収率が高く特におすすめ！



牛乳
コップ1杯
(200ml)
220mg



小松菜
1/4束(70g)
119mg

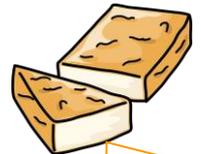
ししゃも
2尾(30g)
100mg



納豆
1パック(40g)
36mg



ひじき
煮物 1食分(10g)
140mg



生揚げ
1/4枚(50g) 120mg

カルシウムの食事摂取基準 推奨量(mg/日)

	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳
男性	650	700	1000	800	800
女性	750	750	800	650	650

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より一部引用



太陽の光を浴びよう！

中学生のみなさんへ

見直そう！食生活の9つのポイント

学校が休校になってから、およそ2か月がたちました。たくさん
のことをがまんしながら、毎日がんばっていることと思います。

みなさんがすこやかに過ごすためのヒントになるように、大切な
食生活のポイントを9つにまとめました。

生活をとのえることは、元気な心と体につながります。毎日〇が
つくように、取り組んでみましょう！



① 早寝早起き朝ごはん
を実せんする



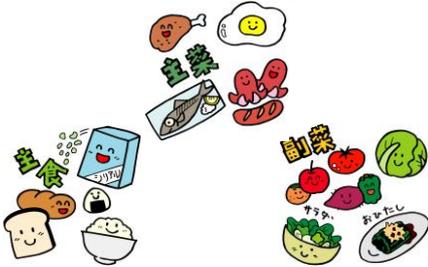
② 食事の前に
きれいに手洗いをする



④ よくかんで食べる



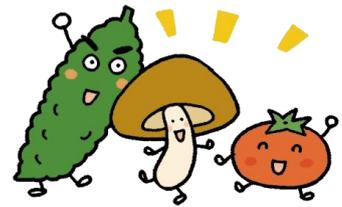
④ 主食・主菜・副菜をそろ
えてバランスよく食べる



⑤ コップ1杯の牛乳
+ 乳製品を1品食べる



⑥ 毎食野菜を食べる
(目安は生野菜で両手に
1杯分)



⑦ 食事作りに参加する、
食器洗いをする



⑧ おやつは時間と量を
決めて食べる



⑨ 家の人と一緒に
楽しく食事をする



今日のあなたはいくつ〇がついたかな？振り返りをしてみよう！