



# 3月 給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校

令和7年2月28日(金)

校長 山本 浩一

栄養士

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。今年度もあと少しで終わりです。もうすぐ卒業を迎える6年生は、これから自分自身で食品を選んで、食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を送ることを願っています。1年生から5年生のみなさんも1年間の締めくくりの時期です。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた



1年間、給食を楽しみにしてくれてありがとうございました。給食では、日本の行事食や郷土料理、世界の料理などさまざまな料理が登場しました。食べることを通して、食文化や料理の味を知り、食への興味を広げてくれると嬉しいです。

## 成長期に必要なカルシウム



1日に必要なカルシウム量  
小学生 600~700mg

骨や歯を作るために欠かせない「カルシウム」。「骨の組織」を増やせるのは、実は成長期までということを知っていますか？年をとると骨の中のカルシウムが減り、骨が折れやすくなります。そのため、子供の時から骨を丈夫にしておくことが大切です。

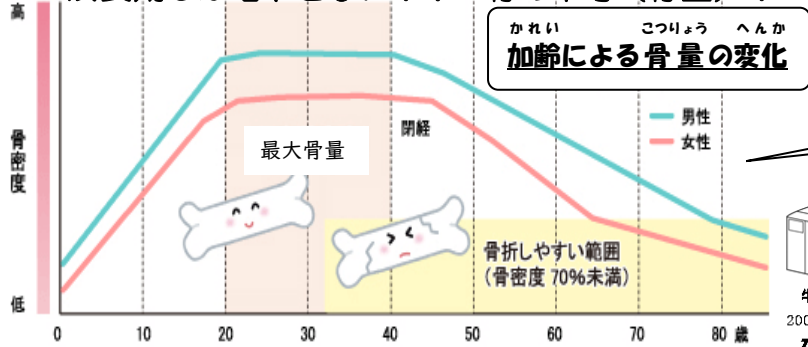
～カルシウムのはたらき～

★骨や歯を丈夫にする

★高血圧を予防する

★イライラをしずめる

## ～成長期しか増やせない！？ 骨の中身(骨量)！～



骨量を増やせる年齢は、およそ20歳までと言われています。成長期に貯めた骨量が少ないと将来「骨粗しょう症」(骨折しやすい病気)を起しやすくなります。

## カルシウムの多い食べ物

牛乳 200mL(1本) 227mg	ヨーグルト 100g 120mg	しししょ 50g 175mg	ちりめんじゃこ 10g 52mg	木綿豆腐 100g 120mg	納豆 50g 45mg	ごまつた 80g 136mg	ひじき 5g 70mg