

きゅうしょくだより

令和7年1月新春号
江戸川区立一之江小学校

新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような

魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ致します。



今年は何(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむことを
意識して味わって食べましょう。



1月給食

栄養目標

給食

・食事のマナーを身につけよう

・生活リズムを考へて朝ごはんをしっかり食べて登校しよう

栄養

・牛乳を毎日のみましょう

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守る

ことが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間を
こぶし1個分くらい
あける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方

左利き



右利き



● はし先を閉じたり開いたりし、
食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反



一之江小学校では月の半分以上がおはしの献立です。お家でもおはしを上手に
持てるように練習しましょう。



ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう！



まいにち ぎゅうにゅう の
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。



カルシウムの推奨量は10~11歳男子600~700mg、女子600~750mgです。学校ではおよそ半分のカルシウム量をとれるように献立を考えています。学校の牛乳以外にお家でも牛乳1杯又はチーズ、小魚を食べることをおすすめします。

カルシウム、成長期こそしっかりとって！

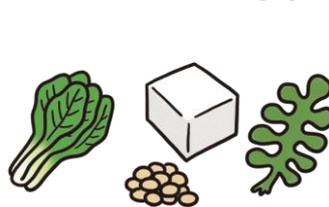
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子供のときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。