



2月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成 30年 2月 9日

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザ等で体調を崩している人も多いようです。今が旬の、ほうれん草や小松菜に多く含まれている「ビタミンA」や、みかんなどの柑橘類に多く含まれている「ビタミンC」、大豆や納豆などの豆製品や肉・魚・卵の「たんぱく質」等の栄養を摂って、元気な体をつくりましょう。

成長期に丈夫な骨をつくりましょう

骨には体を支えたり、内臓を守ったりするなどの重要な役割があります。生涯を通して丈夫な骨で健康に過ごすために必要な栄養や、食べ物はどんな物があるでしょうか。

カルシウムをとろう!

骨は、おもにカルシウムでできています。カルシウムは、無機質（ミネラル）の仲間です。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。丈夫な骨をつくるために、牛乳やヨーグルト、チーズ、大豆製品、野菜、小魚、ひじきなどの食べ物からカルシウムをとることを心がけましょう。



カルシウムが不足すると

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溶け出してしまいます。このような状態が続くと、骨がもろくなり、折れたり、曲がったりしやすくなって、将来「骨粗しょう症」という骨がスカスカになる病気にかかってしまう可能性もあります。

カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

ビタミンDは、さんまやいわし、ほししいたけなどからとることができます。

カルシウムの吸収を妨げる リン

リンはインスタント食品などに入っています。とりすぎに気をつけましょう。



給食の回数調整による対応一覧



学年	不足回数	調整する日	献立	備考
1年生	0回	該当なし		
2年生	0回	該当なし		
3年生	1回	2/14	チョコケーキ	
4年生	2回※	①2/14 ②2/27	①チョコケーキ ②タイの香草焼き	※4年4組(小中合同音楽会)は3月に実施
5年生	3回※	①2/14 ②2/27	①チョコケーキ ②タイの香草焼き	※残り1回は3月に実施
6年生	2回※	3月中	未定	※3月ハイキング給食で実施
10組	各学年の予定に準ずる			

学級閉鎖による対応一覧



学年	閉鎖期間	対応日	献立内容等
1年4組	3日間	2/21	フルーツカップA
1年5組	3日間	2/21	フルーツカップA
1年6組	4日間	2/21	プリンアラモード
2年1組	3日間	2/21	フルーツカップA
2年2組	4日間	3月中	未定
2年3組	3日間	2/21	フルーツカップA
3年4組	2日間	2/21	フルーツカップB
4年2組①	3日間	2/21	フルーツカップA
4年2組②	2日間	3月中	未定
4年6組	2日間	2/21	フルーツカップB
5年3組	2日間	2/21	フルーツカップB
5年4組	3日間	2/21	フルーツカップA
5年5組	2日間	2/21	フルーツカップB

「フルーツカップA」…いちご・パイン・レッドグローブ・りんご
 「フルーツカップB」…いちご・パイン・オレンジ・はるか(柑橘類)
 「プリンアラモード」…プリン・ホイップクリーム・いちご・黄桃