



# 給食だより 5月号



令和4年5月1日  
文京区立第八中学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

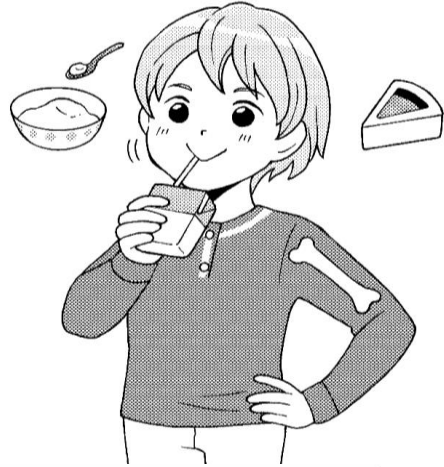
健康な骨



牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

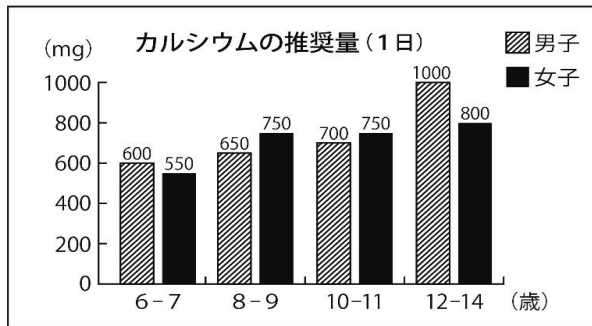
牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



丈夫な歯



## カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

## SDGs～未来のために今できることを考えよう～

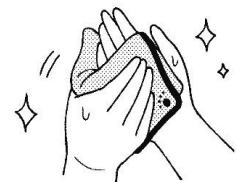
SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分のできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

### 2030年までに達成すべき17の目標



### 手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

## 和食の日

5月の和食の日は2日(月)です。少し早いですが、端午の節句に合わせた献立です。

中華ちまきをイメージしたおこわと、旬のかつおを使った竜田揚げを作ります。ちまきは中国の災いを避ける風習に由来していると言われ、また、かつおは「勝男」にちなんで、縁起が良いとされています。

みなさんの成長を願い、心を込めて作ります。楽しみにしててください。

