



# 給食だより

八俣小 春号

せいちょうき たいせつ  
**成長期に大切なカルシウムをとろう**

カルシウムはわたしたちの胃や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。



成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

表：カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10—11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

## 五月病を乗り切ろう！ よくかんでストレス解消

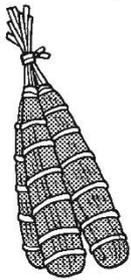
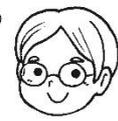
よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活  
気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニン  
の分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかつ  
たり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで  
食事をしましょう。



©少年写真新聞社2020

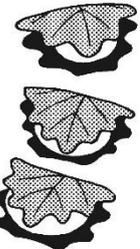


## 男の子の成長を祝う 端午の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もとも  
とは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使  
われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴  
となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、か  
しわもちを食べる習わしがあります。

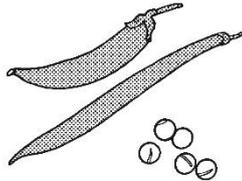


©少年写真新聞社2020

## クイズ

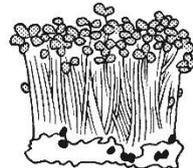
### グリーンピースの仲間は何？

- ① さやえんどう
- ② さやいんげん
- ③ だいず



グリーンピースは、さやえんどうの仲間です。  
グリーンピースは、えんどうの未熟な実を食べる  
野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、  
さやごと食べる野菜です。

©少年写真新聞社2020



### 注目野菜

## スプラウト

スプラウトとは、野菜の新芽のことです。  
発芽したての野菜は、凝縮された栄養成分  
を蓄えています。かわれたいこんやそば、  
レッドキャベツのほか、特に注目されてい  
るのはブロッコリースプラウトです。がん  
抑制効果のあるスルフォラファン濃度が高  
く、少量でも多くとることができます。

©少年写真新聞社2020

## 保護者のみなさまへ

運動によって疲れた体は、栄養バランスのとれた食事や適度な休養・睡眠をとることで回  
復します。また、気温が高くなってくると、寝不足のままの運動は熱中症の原因にもなります。  
元気に活動するためにも、ふだんから生活習慣をととのえることが大切です。

©少年写真新聞社2020