

# 5月食育たより



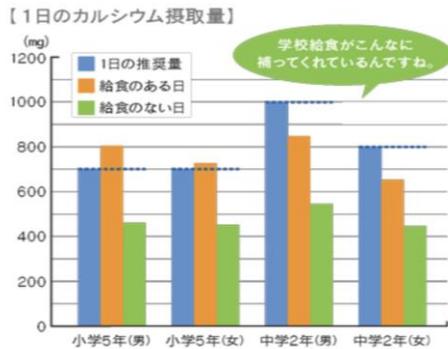
新年度が始まり1ヶ月ほど経ちました。コロナウイルスの影響で「旬を味わってもらいたい」と思いを込めた献立が予定通り提供できていません。そんな中、保護者の皆様からの「給食のありがたみが分かります」という声や、子ども達の「久しぶりの給食おいしかったです」という言葉から、元気をもらい「また頑張るぞ」と決意を新たにしました。ありがとうございます。

そして、5月も献立の一部変更等、学校給食にご協力いただきありがとうございます。これからも、安全安心のおいしい給食づくりに努めますので、どうぞよろしく願いいたします！！

## 学童期後半は、1年間で約7cmも伸びる！ しっかり伸ばすために、考えて食べよう！！

6～9才では、1年間に身長は5～7cm、体重は3kg前後増加します。さらに学童期後半になると身長の伸びは、1年間で男子は7～7.5cm、女子は6～7cmにもなり、ピーク期は男子で11～12才、女子で8～10才です。ピーク期がくれば勝手に体が大きくなるわけではなく、体の材料となる栄養素をしっかり取り入れておくことで、丈夫に身長を伸ばすことができます。

体の材料となる栄養素の1つが「カルシウム」です。カルシウムは、骨を作る働きがあり、学童期後半から思春期にかけて骨のカルシウム蓄積がピークを迎えるため、20代以降は横ばいとなります。その後の疲労骨折や骨粗鬆症などを防ぐためにも意識して摂りたい栄養素です。しかし、給食がある日とない日のカルシウムの摂取量を比べると、給食のない日は2割前後不足することがグラフから分かります。給食を食べない日こそ、牛乳・ヨーグルト・チーズ・ちりめんなどを食べて、カルシウムを摂取しましょう！！



児童生徒の食事状況等調査報告書(食事状況調査編)(平成22年)  
独立行政法人日本スポーツ振興センター

家庭で過ごす時間が多くなり、生活リズムが崩れていませんか？子ども達の様子を見てみると、眠たそうな子どもや食欲が落ちている子ども達を目にします。免疫力を高めつつ、健康に成長していくために、1日3食、簡単にバランスのよい食事を心がけていただければと思います。

## 菌を落とすには 消毒液より2回洗いが効果的！！



好奇心旺盛な子どもたちは、いろいろな物を触り、目に見えないたくさんの細菌やウイルスを手にかけている可能性があるため、食事の前の手洗い・消毒が大切です。1番効果的な手洗いは「石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す方法だと言われています。消毒液を使うよりも、石けんで念入り(60秒程度)に1回手洗いするよりも、石けんを使った短い手洗い(10秒程度)2回の方が、菌を落とすことができます。学校では、給食前に手洗いと消毒を徹底していますが、家庭用ではアルコール消毒液等が手に入りにくい状態かと思えます。



この機会に2回手洗いの習慣を身につけることができるようご家庭でも手洗いの指導をよろしくお願いいたします。

※裏面の手洗いのイラストやYouTubeの「ひいむうかあの手洗いソング」をぜひご活用ください！！

## 常備食にもできる！「やきにくサラダ」

【材料】……4人分

- ・牛肉スライス 120g
- ごま油 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- ※チューブ 約1cm
- 白ワイン 小さじ1
- さとう 小さじ1
- 醤油 大さじ1弱
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 2～3枚
- ・にんじん 1/3本
- さとう 小さじ1
- 酢 大さじ1弱
- 醤油 小さじ1

【作り方】

- 1 牛肉スライスをごま油で炒め、火が通ったら○の調味料を加え、下味をつけておく。
- 2 きゅうり輪切り、キャベツ・にんじん千切りにしておく。
- 3 きゅうりは塩もみ、キャベツ・にんじんはさっとゆでておく。(チンでもOK)
- 4 ●の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 3の野菜の水気をきり、1の肉と4のドレッシングとで和えれば完成！！

宮崎県産の牛肉で作るとおいしいよ♪



感染症予防に

手をあらおう！

スタート

石けんをつけて

10秒間の手洗いを

2回しよう！！

