



令和8年9月1日
台東区立金竜小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月の給食目標

楽しい食事の場をつくりましょう

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

「おいしい!」は楽しく食べるまほうの言葉!



料理をおいしそうに食べている人がいると苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなりますね。料理の感想や食材についても話をしながら楽しく食べられる雰囲気づくりをしましょう。



みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう!



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものなどの、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

とうもろこしの皮むき (7月8日)



夏休み前の7月8日、かたばみ学級・低学年のみなさんと、とうもろこしの皮むきをしました。110本のとうもろこしを、1本ずつ丁寧に皮むきしてくれました。前日に収穫された、都内産の新鮮なとうもろこしは、とても甘く、全校でおいしくいただくことができました。

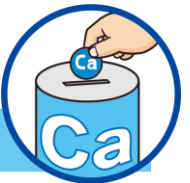
茨城県筑西市の梨が給食に! (9月10日)

今年度も台東区の連携都市である、「茨城県筑西市」から筑西市産の梨を給食用にいただけることになりました。9月10日の給食に登場します。梨の品種は「豊水」の予定です。楽しみにしていてくださいね。

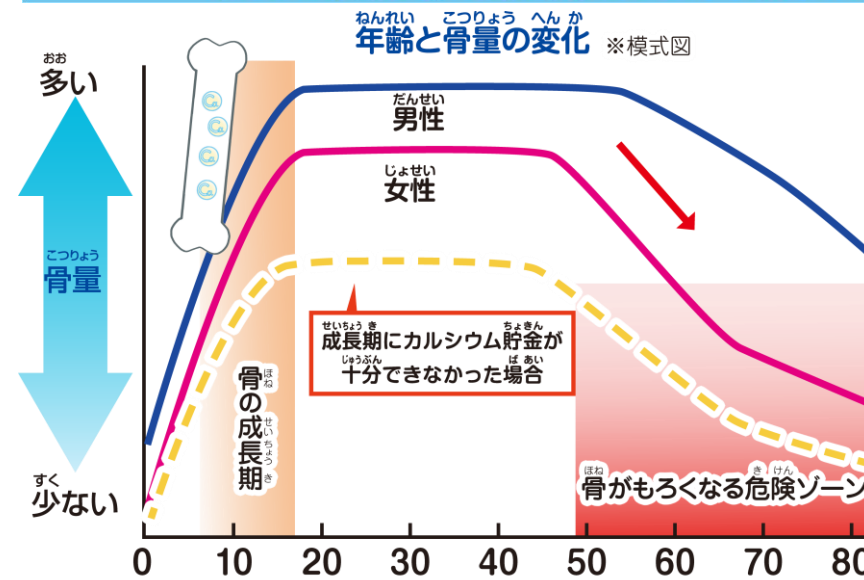


「カルシウム貯金」で骨を丈夫に!

子供時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気を付けましょう。



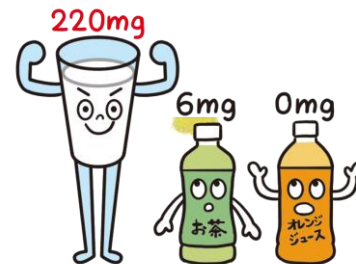
子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしよう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。