



しんねんど はじ かげつ す あたら かんきょう な せいかつ くす  
 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。生活リズムを崩さず、  
 げんき す ごすために やす のひにも はやね はやお あさ ごはんを ころこ  
 元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨  
 をつくる牛 ぎゅうにゅう や乳製品も毎日とるようにしましょう。

## 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ほね は  
 こうせいせいぶん しょうぶ ほね は ひつ  
 構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必  
 要です。また、せいちょう ぶんひつ  
 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。

ほね はカルシウムのちようこ  
 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、こつみつ と たか  
 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。



ひょう 表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

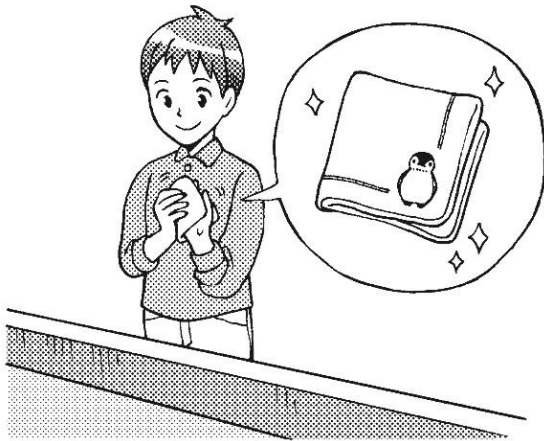
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

## カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、ぎゅうにゅう、ヨーグルトや  
 チーズなどの乳製品、わかさぎなどの  
 こぎな だいず とうふ だいず せいひん  
 小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こ  
 まつななどの一部の緑黄色野菜に多く  
 含まれています。からだ ぎゅうしゅうりつ ひく  
 体への吸収率が低い  
 ので、いろいろな食品から積極的にと  
 ることが大切です。

# て あら あと せい けつ ふ 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



て あら しょくちゅうどく よ ぼう  
手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するた  
に、とてもたいせつです。せつ て あら あと  
かなら せいけつ せつ て  
必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしま  
しょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれ  
いに見えてもよごれています。そのままにしてお  
くと、びょうき ひ おお さいきん ふ  
病気を引き起こす細菌が増えたり、いや  
なにおいのもとになったりします。ハンカチも  
まいにちと ひつよう  
毎日取りかえる必要があります。

# しょく じ と き し せい 食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、こし た せすじ  
腰をぴんと立て、背筋を  
の せい た  
伸ばして座ること、あし うら ゆか  
足の裏を床にしっかりとつけることです。せなか まる  
る、ひじをつく、あし な だ し わる し せい  
足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自  
ぶん かくにん ただ し せい た  
分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本  
の郷土料理を提供します。

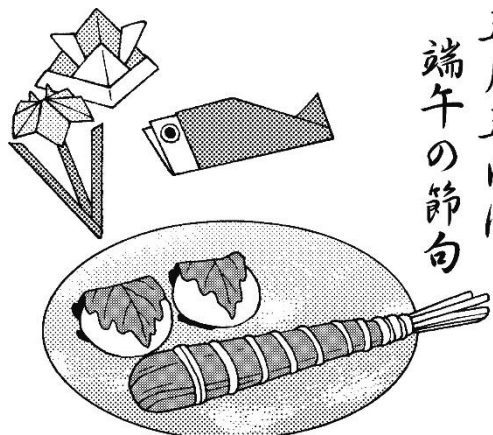
## こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

やまぐちけん きょうどりょうり  
～山口県の郷土料理～

### チキンチキンごぼう

「チキンチキンごぼう」は学校給食から  
けんないぜんたい ひろ やまぐちけんみん  
県内全体に広まり、山口県民のソウルフードと  
なった料理。給食の新しいレシピを考案する  
ため各家庭のオリジナル料理を募集。カリッと  
あ とりにく た ごた  
揚げられた鶏肉は食べ応えがあり、ごぼうの  
ふうみ ぜつみょう あ えだまめ い  
風味と絶妙に合わせり、枝豆を入れることで  
いろど りがよいのが魅力。

たんご せつく ひ  
端午の節句は、すなわちこどもの日  
のことを指します。この日はこどもの  
しあわ ねが ひ かしわもち  
幸せを願う日で、ちまきや柏餅を  
た きゅうしよく がつなのか たんご  
食べます。給食では5月7日が端午  
の節句献立です。味わって食べてくだ  
さいね！



五月五日は  
端午の節句