



給食だより

令和2年5月15日
柏市立柏第六小学校
校長 梶原 幸之介
栄養士 久野 暁子

若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。外出自粛が続き、生活のズムも崩れがちです。早寝、早起きを心がけましょう。

休校中の食生活のポイント

牛乳は手軽なカルシウム供給源

カルシウムが多く含まれている食品には、牛乳・乳製品、しらす干しなどの小魚、こまつななどの野菜、大豆製品などがあります。特に牛乳は、コップ1杯（200ml）に約227mgのカルシウムが含まれていて、吸収率も高い特長があり、カルシウムの手軽な供給源になります。

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、体が大きく成長する成長期には必要量が増えます。体重1kgあたりでは、おとなよりも多くなります。強い骨や体を作り、将来の骨の健康を維持するためにも、子どもの頃から、カルシウムを積極的にとっておくことが大切です。カルシウムが豊富に含まれていて、手軽に飲める牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。1日1杯は飲むようにしましょう。



知っておこう！間食のエネルギー量

よく食べている間食のエネルギー量がどれくらいかを知っていますか？例えば、フライドポテト（Mサイズ）は約410キロカロリー、アイスクリーム1個は約370キロカロリーです。組合せによっては1回の食事より多くのエネルギー量をとってしまうこととなります。

スーパーマーケットやコンビニエンスストアで売っている市販の菓子などには、栄養成分が表示されています。

書かれているエネルギー量を見てみると、1袋全部を食べた場合や1個食べた場合のエネルギー量がわかります。

ふだんから表示を確認する習慣をつけておくと、エネルギー量の摂りすぎを防ぐことにもつながります。

