

# 6月 もぐしゃきだより

町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



## 成長期に欠かせない たんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日に  
どのくらい必要?



## たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

### 1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## 6月は食中毒に気を付けましょう!

### どうして起こる? 食中毒

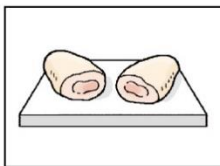
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

#### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

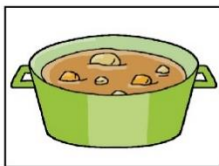
傷がある手で  
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間  
放置した料理



## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



ぎゅうにゅうも  
もちろんおすすめ!



### たんぱく質多めのおすすめおやつ

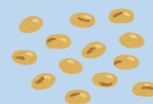
ヨーグルト1こ ゆでたまご1こ いりだいず8g



32g



6.9g



3g

こざかな1パック



3.2g

チーズ1P



3.5g

さけのおにぎり



4.2g

# 《食育コーナー》



## 5月10日(金)そらまめのさやむき体験をしました！

絵本『そらまめくんのベッド』の読み聞かせ、そして、「そらまめくんとその仲間達のクイズ」をした後に、1年生が全校分の『そらまめ』のさやむき体験をしました。子供たちは、においをかいだり、さやの中の綿毛を触ったりして楽しくむいていました。楽しかった！もっと皮むきしたい！という子がたくさんいました。みんなで協力してむいたそらまめは、塩ゆでにしておいしく食べました。中には初めて食べる子もいましたが、しっかり味わって食べていました。

「そらまめくんクイズ」&むき方の説明



においをかいだり、綿毛を触ったり、よく観察していました。



ふわふわ！変なにおい！などいろいろな感想がありました。



皮むきしたそらまめを調理員さんに渡しました。



おいしい！



★給食室前にそらまめのさやむきの感想が掲示されています。来校の際にはぜひご覧ください。😊

## 〈5月の給食で使用した主な食材の産地について〉 5/2~5/29



野菜	にんにく	青森	野菜	人参	静岡、徳島	野菜	万能ねぎ	福岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		大葉	愛知		もやし	栃木		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	茨城、		小松菜	東京		ピーマン	茨城			
	そらまめ	茨城		いんげん	千葉		じゃがいも	鹿児島	魚	さけ	北海道
	かぶ	埼玉		にら	茨城		白菜	茨城		ししゃも	ノルウェー
	ねぎ	茨城		しめじ	長野		パセリ	千葉		ちりめんじゃこ	愛知
	きゅうり	群馬		ごぼう	青森		カラマンダリン	愛媛		にぎす	新潟
	アスパラ	長野		えのき	長野		みかん	和歌山		ホキ	ニュージーランド
	玉ねぎ	北海道 兵庫		そらまめ	愛媛		りんご	青森			
	セロリ	福岡		きゃべつ	神奈川 茨城		レモン	愛媛		卵	鶏卵
				美生柑	愛媛	うずらの卵	愛知				

## ●学校給食費の納期限(口座振替日)について●

6月分の口座振替日は**6月28日**です。振替口座の残高確認をよろしくお願いいたします。