

5月給食たより

足立区立東島根中学校

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。生徒の皆様は新しい環境に慣れてきた半面、これまでの緊張がほぐれ、疲れが出やすい時期です。また、大型連休の期間は生活リズムが乱れやすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。

カルシウムと一緒にビタミンDをとるべし

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含まれているので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



5月の献立紹介

「端午の節句」 5月1日 若竹うどん



5月5日は端午の節句です。

こどもたちがすくすくと育って欲しいという願いから、「成長が早い植物」として知られ、1日に1m近く成長することがあるタケノコが端午の節句の祝い膳に用いられます。給食では、うどんの具材として使用しました。

季節の献立「八十八夜」 5月8日 白身魚のお茶入りパン粉焼き

5月11日 抹茶ケーキ



5月2日は八十八夜です。

茶摘みという歌に「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌詞があります。八十八夜とは、春から夏に移る節目の日で、立春から数えて八十八日目のことを言います。この頃から、茶の葉を摘む「茶摘み」が始まります。この時期に生産されるお茶を新茶と呼び、さらに八十八夜に摘んだお茶は、昔から不老長寿の縁起物とされています。

給食では、お茶をパン粉に混ぜた魚料理と抹茶を使ったデザートで、お茶の風味を味わいましょう。

「給食メニューコンクール受賞献立」

5月12日 枝豆わかめごはん・魚のつくね・野菜の和え物・玉ねぎと卵のみそ汁

給食メニューコンクールは各家庭でオリジナルの給食メニューを考えることで、食への関心や食べる意欲を高めてもらうことを目的に平成21年にスタートしました。

令和7年度のテーマは「これが食べたい！魚を使った給食メニュー」でした。中学生2,747の応募作品の中から本校の生徒がJAスマイル組合長賞を受賞し、その献立を5月12日に給食で提供します。魚のつみれではアクセントとして大葉を加えたり、ごはんには枝豆を入れることで彩りもきれいな和食献立になっています。

