

もぐもぐだより

～給食・食育だより～ 5月号

令和7年5月15日
足立区立栗島中学校
校長 小山 節
栄養教諭 有賀 理美
栄養士 丹野公美子

今！摂るべきカルシウム

カルシウムは成長する体に必要なことはもちろん、10代のうちにしっかりカルシウムを摂取することで、大人、さらには歳をとった時の健康にもつながります！現在の給食では、毎日出ている牛乳がカルシウム摂取の要のようなポジションで、牛乳のカルシウムをほかの食材で補うとなると、なかなか難しいのが現状です。しかし、中学校を卒業して給食を食べない環境になったり、体との相性でどうしても牛乳が飲めないという人も、カルシウムはしっかり摂取していかなければいけません。今回はカルシウムについてだけでなく、手軽にできるカルシウムアップ術も合わせて紹介します！

体内のカルシウム量は体重50kgの人で約1.0kg！

《カルシウムの主な働き》

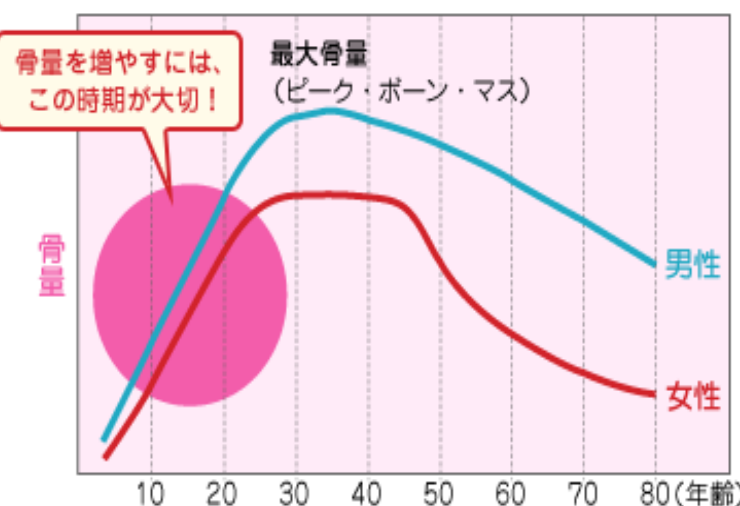
・骨や歯を作る材料になる！

・筋肉を動かすスイッチ！

心臓も筋肉でできているので生きてく上で欠かせない働き！

そのほかにも様々な働きがあるため、カルシウムは血液によって常に全身を巡っています。また、骨はカルシウムを体内に貯蔵する貯金箱の役割もしています！

加齢による骨量の変化 ※森永ココアホームページ



カルシウムを貯められるのは今しかない！

左のグラフに示した通り、骨量は20代～30代でピークを迎え、その後は徐々に減少していきます。ピーク時の骨量が少ないと、骨がスカスカになる“骨粗鬆症”のリスクが上がり、将来転んだだけで骨折する可能性もあります。



カルシウムって1日どれくらいとったらいいの？

➡12歳～14歳 男子:1000mg 女子:800mg

※ちなみに成人だと…
男性:600～650mg
女性:600mg

カルシウムの多い食材

牛乳 200mlで227mg	ヨーグルト(無糖) 100gで120mg	ししゃも 2尾(30g)で105mg	木綿豆腐 100gで93mg	厚揚げ 100gで240mg	こまつな 1株(50g)で85mg
プロセスチーズ(6P チーズ) 1個で99mg	わかさぎ 3尾(30g)で135mg	干しエビ 大さじ1(3g)で213mg	干しひじき 10gで100mg	水菜 1株(65g)で137mg	

※1つの食材からだけでなく、様々な食材から摂るのがカルシウム摂取のポイントです！

手軽にカルシウム摂取術！

①毎日のお味噌汁に桜えびの素干しを入れる！

出汁も出てうま味アップにも繋がります！

②朝食やおやつでプロセスチーズを取り入れる！

種類も多く手軽に食べられるのでオススメ！

③サラダのキャベツを水菜にチェンジ！

キャベツと同じように生で使えて便利！

④豆腐料理を厚揚げ料理にチェンジ！

例：豆腐のみそ汁→厚揚げのみそ汁

豆腐田楽→厚揚げのみそがけ

カルシウムをサポートする栄養素！

ビタミンD 椎茸・鮭など

→カルシウムの吸収を助ける！
日光に当たることでも増える！

ビタミンK 納豆・小松菜など

→カルシウムが骨にくっつくのを助ける！

マグネシウム ナッツ類・大豆など

→カルシウムと一緒に骨を作る！

おらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧ください。



オススメ給食レシピ！



今が旬の新たまねぎを使った野菜の日レシピと、もぐもぐだよりの内容に合わせてカルシウムがたっぷり摂れる献立を紹介します！

新玉ねぎのおかか和え

材 料 ≪ 4 人分 ≫

新玉ねぎ 1 個
小松菜 1 株
キャベツ 2 枚
※野菜はお好みで OK！
おかか 小 1 袋

しょうゆ 小さじ 2
みりん 小さじ 1
水 小さじ 2

作り方

- ① 新玉ねぎは繊維を断つようにスライスにし、水にさらしておく。小松菜はざく切り、キャベツは千切りにする。（給食では全ての野菜を加熱しています。）
- ② しょうゆ・みりん・水を混ぜ合わせる。
- ③ 野菜・②の調味液・おかかと混ぜる。（おかかは乗せても OK！）

※ポン酢と和えてもおいしいです！

給食では 5 月 7 日（水）で
提供しました！→



新玉ねぎのステーキ

材 料 ≪ 2 人分 ≫

新玉ねぎ 1 個
バター 10 g
酒 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
おかか 適量

作り方

- ① 新玉ねぎは皮を剥き、横半分にする。切った面と反対の面に十字に切込みを入れる。
- ② 切った面を下にしてフライパンに並べ、上にバターを乗せる。
- ③ 酒をかけて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 新玉ねぎが半透明になったら、しょうゆをかけて蓋をし、再度 1，2 分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ しょうゆを絡め、切った面を上にして皿に盛り、おかかをかける。

※ベーコンと一緒に焼いてもおいしいです。その場合、しょうゆは加えず、ベーコンの塩気で食べてみてください！

小魚の南蛮漬け



材 料 ≪ 4 ～ 5 人分 ≫

小魚 10 尾～15 尾程度
※ししゃもやわかさぎなどお好みで！
酒 大さじ 1
小麦粉 大さじ 3
片栗粉 大さじ 3

≪南蛮だれ≫

酢 大さじ 1／2
しょうゆ 大さじ 1
さとう 大さじ 1
七味唐辛子 少々
ねぎ 1／3 本

カルシウムアップメニュー！

南蛮漬けは食べやすく小魚料理の中では人気です！

作り方

- ① 小魚に酒をふっておく。小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をまぶし、揚げるか揚げ焼きにする。
- ② 南蛮だれを作る。ねぎはみじん切りにし、材料を全部合わせてラップをふんわりし、ねぎがやわらかくなるまでレンジで加熱する。（1～2 分程度）
- ③ ①の小魚に②の南蛮だれをかける。

☆南蛮だれアレンジ術☆
から揚げ・焼き魚・ナスなどに
かけてもおいしいです！



チーズ入いももち

材 料 ≪ 4 個分 ≫

じゃがいも 2 個（300 g）
片栗粉 大さじ 3
塩 ひとつまみ
プロセスチーズ 50 g
油 適量



作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて適当な大きさに切り、茹でるか蒸すか、レンジにかけて、フォークがスッと通るまで柔らかくし、熱いうちに潰す。
- ② 冷めないうちに片栗粉と塩を加えて混ぜ、もちもちの生地を作る。
- ③ チーズは混ぜやすいように細かく切り（5 mm 角くらい）、②に混ぜる。
- ④ 小判型や四角形に成型する。
- ⑤ 表面に油を塗り、200℃に温めておいたオーブンで 10 分ほど焼く。（表面が少しこんがりするくらい。）