

新緑が美しい5月ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急な気温変化もありますので、こまめな水分補給や服装の調節が必要です。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、バランスのよい生活を送りましょう。

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

©少年写真新聞社2026

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も豊富に含んでいるので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

©少年写真新聞社2026

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。

©少年写真新聞社2026

〔5月のこんだてから〕

1日：八十八夜・端午の節句

立春から 88 日目を「八十八夜」といいます。今年は5月2日です。八十八夜に摘んだお茶を摘んだお茶を飲むと、無病息災で一年を過ごせると伝えられています。給食では、抹茶ケーキを作ります。

また、5月5日は「端午の節句」です。給食では、中華おこわを作り、健やかな成長をお祝いします。

15日：チリンドロン

チリンドロンは、スペイン料理です。スペイン語で「トランプを散りばめたような」という意味があります。色鮮やかな野菜を煮込んで作ることから、名付けられたと言われています。

29日：ねり丸キャベツ

一斉給食

練馬産のキャベツ「ねり丸キャベツ」が区から届きます。お好み焼き風のハンバーグの「お好みバーグ」を作ります。

4月に使用した食材の産地について

野菜・果物：ねぎ（練馬区）・にんじん（千葉・徳島）・キャベツ（愛知）・じゃがいも（鹿児島）

たまねぎ（北海道）・きゅうり（宮崎）・デコポン（熊本）・いちご（栃木）

肉：豚肉（茨城・北海道）・鶏肉（青森・宮崎）

魚：さけ（北海道）・さめ（宮城）・ししゃも（アイスランド）・ちりめんじゃこ（兵庫）

