



5月給食だより



令和7年5月
練馬区立
石神井西中学校

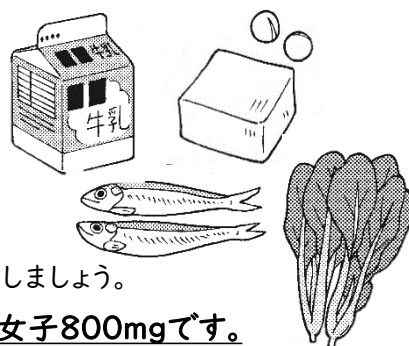
<成長期に大切なカルシウムをとろう>



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作る働きがある大切な栄養素です。ほかにも、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。骨は、カルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期は、骨を作る働きが著しく盛んになり、骨量が増えます。そのため、食品からたくさんのカルシウムを摂る必要があります。そして、成長期のうちに骨量を増やすことは、将来の骨粗しょう症の予防のためにも重要です。骨密度を高めるために、色々な食品からしっかりカルシウムを摂るようにしましょう。

カルシウムが多く含まれている食品

カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、ししゃも、しらす干しなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。カルシウムは体への吸収率が低いので、色々な食品から積極的に摂ることが大切です。特に、給食がない休みの日はカルシウムが不足しがちになります。家でも意識して、カルシウムが多く含まれている食品を食べるようにしましょう。



☆中学生のカルシウム1日当たりの推奨量は男子1000mg、女子800mgです。

<今月の献立から>

1日:「抹茶ケーキ」～八十八夜～

「夏も近づく八十八夜～♪」という歌があるように、5月は新茶の季節です。八十八夜とは、立春から八十八日目の日で、お茶の新芽を摘み始める目安の日となっています。また、八十八という数字は組み合わせると「米」という字になることや、末広がりで縁起が良いことから、豊作祈願や夏の準備を始める吉日とされています。今年の八十八夜は5月1日です。給食では、これにちなんで抹茶ケーキを出します。



2日:「中華おこわ」～端午の節句～

5月5日は端午の節句(こどもの日)です。端午の節句はもともと季節の変わり目の邪気払いの行事だったものが、江戸時代頃に武家の男の子の成長と健康を祈る行事に変化していったのだそうです。給食では、端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで「中華おこわ」を出します。

<4月主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんにく	青森	小松菜	東京	アスパラガス	長野	鶏肉	岩手、宮崎	もやし	栃木
しょうが	茨城	りんご	青森	みつば	千葉	豚肉	群馬	ピーマン	茨城
セロリ	茨城	さやえんどう	鹿児島	ごぼう	青森	ホキ	ニュージーランド	キャベツ	愛知
たまねぎ	北海道	大根	神奈川	きゅうり	埼玉	鮭	北海道	シルバー	ニュージーランド
にんじん	北海道	えのき	長野	清見オレンジ	佐賀	えび	インドネシア、ベトナム	米	岩手
じゃがいも	鹿児島	ねぎ	埼玉	わけぎ	埼玉	ししゃも	アイスランド		

<5月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
765	31.9	25.1	390	3.5	277	0.48	0.58	30	8.5	3.1