

5月給食だより

令和8年4月30日 練馬区立谷原中学校



新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。5月は運動会に向けた練習が本格的に始まり、体を動かす機会が増えてきます。練習後はたくさん汗をかくため、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけ、体調管理に気をつけましょう。また、元気に練習や本番に取り組むためには、毎日の食事も大切です。給食の牛乳には、体をつくるたんぱく質や骨を強くするカルシウムが豊富に含まれています。さらに、牛乳にはエネルギー源となる糖質や脂質も含まれているため、運動で使ったエネルギーの回復にも役立ちます。しっかり食べて、水分をとり、元気な体で運動会を迎えましょう。

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる中学生は、成人と比べて、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。成長期ととも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。心身ともに健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをとるようにしましょう。

1日にとりたいカルシウム量(mg)

	12～14歳	15～17歳
男子	1000	800
女子	800	650

カルシウムを多くとれる食品

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。

食品名	摂取量	カルシウム含有量	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	給食紙パック1本(200ml)	230mg	ししゃも	50g	180mg
ヨーグルト	100g	120mg	しらす干し	10g	50mg
こまつな	101g	170mg	納豆	1パック(50g)	46mg
みずな	102g	210mg	木綿豆腐	100g	93mg



カルシウムと一緒にビタミンDをとろう

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。

今月の給食

5月11日(月) 愛知県名古屋市で親しまれているご当地料理、名古屋あんかけパスタと鬼まんじゅうです。スパゲティにこしょうのきいたとろみのあるソースをかけて食べます。具材にはウインナーや野菜などが使われ、ボリュームたっぷりでご飯のあるメニューです。鬼まんじゅうは、さつまいも・小麦粉・砂糖を使った素朴な甘さが特徴の愛知県のおやつです。大きく切ったさつまいもがたくさん入っていて、見た目がゴツゴツしていることから、この名がつけました。

5月29日(金) 運動会応援給食&練馬区一斉ねり丸キャベツ給食です。運動会に向けて頑張っているみなさんを応援するメニュー、勝つかレーです。しっかり食べて翌日の運動会では練習の成果を発揮しましょう。みなさんの活躍を応援しています！

練馬区では、地場野菜を使用した全校一斉給食を実施しています。地場産物を使用した学校給食を全校一斉に実施することを通じて、生徒に対し練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心のかん養等、学校給食を「生きた教材」として活用しています。今年度のねり丸キャベツ給食は5月29日(金)6月11日(木)を予定しています。

5月 野菜の産地(予定)				新キャベツ	神奈川	ごぼう	青森
にんじん	徳島	たまねぎ	北海道・兵庫	さつまいも	千葉・茨城	きゅうり	群馬
だいこん	千葉	じゃがいも	鹿児島・長崎	アスパラ	茨城・長野	清美オレンジ	愛媛