

# 給食だより

令和8年度5月号 大泉第二中学校

令和8年4月27日 校長 遠藤 正樹  
栄養士 毛利 光子



新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。5月30日(土)に体育祭があるので、本番で自分の力が最大限発揮できるよう、しっかり食べましょう!

## 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

## 端午の節句に何食べる? 教えて! SNS全国投票

端午の節句の食べ物は、かしわもちやちまきが代表的ですが、地域によって違いもあります。あなたの地域では何を食べて祝いますか?



かしわもち



ちまき



あくまき



べこもち

「給食ニュース」編集部X公式アカウント(@shonen\_kyushoku)で、投票を受けつけます(2026年4月23日まで)。投票結果は「X」で発表します。

二次元コードから投票してね!



©少年写真新聞社2026

[ 4月に使用した食材の生産地(一部を抜粋) ]

米:青森県産まっしぐら 小松菜:東京都 春キャベツ:神奈川 甘夏柑:熊本県  
鶏卵:青森県 鶏肉:岩手県 豚肉:群馬県



の献立より



◇1日(金) 八十八夜(2日)

たけのご寿司・水菜と豚肉のはりはり汁・抹茶ミルクゼリー・牛乳

八十八夜は、立春から数えて88日目をいいます。この日に摘み取られるお茶は、昔から縁起物として大切にされています。

給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使った“抹茶ミルクゼリー”を作ります。



◇7日(木) 端午の節句(5日)

ご飯・柏餅風ハンバーグ・もやしと小松菜の辛子和え・

キャベツとたまねぎの味噌汁・牛乳

5月5日の端午の節句にちなんだ献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、大葉を柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。

◇19日(火) 食育の日(毎月19日)

ルーローハン・豆モヤシのナムル・チンゲン菜のスープ・牛乳

毎月19日は“食育の日”です。4月の食育の日は“韓国”がテーマでしたが、5月はルーローハンで“台湾”をテーマに献立をたてました。

## 旬のおいしい食べ物を味わってみよう!

5月に旬を迎える食べ物には、春キャベツやアスパラガス、新じゃがいも、そら豆、鯉、鰻など様々な食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく栄養価も高いです! この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

◇12日(火) メロン

◇13日(水) 鯉の揚げ煮(鯉)

◇28日(木) 新じゃが芋のそぼろ煮(新じゃが芋)

<お知らせ>

5月1日から、栄養士 毛利 光子 の産休・育休代替の任期が終了し、もともと大二中の栄養士である 小林 百合子が復帰いたします。どうぞよろしくお願いいたします。