

給食だより



令和8年7月3日
藻岩中学校・石山中学校

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

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。

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



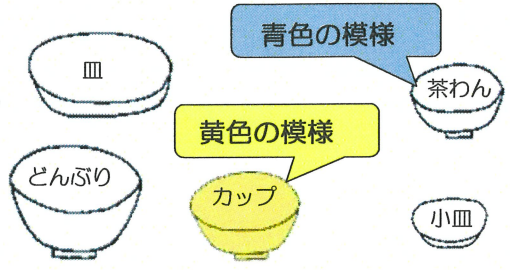
さけ



いわし



こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
★ ☆ 食器は5種類あります ★ ☆ ★  給食当番はこんだてカレンダーをよく見て、正しい食器に盛りつけましょう。				
水分と食事で熱中症を防ごう！ 熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。 				
6 <北海道を食べよう> ミニトマト (2コ) ポークチャップ 石狩 チンゲン菜のスープ	7 青のりポテト ミートとズッキーニの Pasta めん ヨーグルト	8 豆腐ハンバーグ (おろしソース) わかめごはん さつま汁	9 おひたし ギョウザ (2コ) 豆腐のオイスターソース煮 ごはん	10 あさりのスパゲティサラダ 十勝大豆コロッケ 黒コッパパン ベーコンミチュー
白飯/豚肉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく/ベーコン チンゲンサイ 緑豆春雨 コーン/ミニトマト/	ソフト Pasta/豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 揚げ油 小麦粉 トマト缶/フレンチポテト 揚げ油 青のり/ヨーグルト/	米 おおむぎ 炊き込みわかめ ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが/豆腐ハンバーグ だいこん しょうが/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ にんじん だけのしょうがにんにく オイスターソース/フォーちゃんギョウザ 揚げ油/ごま なたはくさい 糸かつお/	パン/ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 チーズ/十勝大豆コロッケ 揚げ油/あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん ごま/
13 ポークシュウマイ (2コ) みそ汁 和風うどん ごはん	14 すいか おやつ フリッター ピリカラ 冷やしラーメン めん	15 フルーツミックス ちくわチーズ つめ揚げ レタスマリ 焼豚チャーハン	16 しょうが和え 白身魚フライ ごはん 豚汁	17 メロン イタリアンスープ メンチカツ 木質割パン チーズ
白飯/鶏肉 豆腐 切干大根 干しいたけ ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき/厚揚げ ごま 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ポークシュウマイ 揚げ油/	ソフトラーメン/ハム にんじん きゅうり コーン ごま たまねぎ しょうが にんにく/さつまいも 小麦粉 全卵 牛乳 ごま 揚げ油/すいか/	米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン 干しいたけ レタス ごま/ちくわチーズ 小麦粉 全卵 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶/	白飯/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/白身魚(ホキ)フライ 揚げ油/ごま なたもやし しょうが/	横割パンズ/ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん コーン パセリ アルファベットマカロニ/メンチカツ 揚げ油/スライスチーズ/メロン/
20 海の日 	21 冷凍みかん 星のコロッケ 冷やしうどん めん	22 黄桃缶 かぼちゃチーズフライ コーンピラフ	23 小松菜とベーコンのサラダ チキンカレーライス	24 石山給食なし ミニトマト (2コ) コーンクリームスープ ハンバーグ 横割パンズ
	ソフトめん/油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/星のコロッケ 揚げ油/冷凍みかん/	米 おおむぎ バター ベーコン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/黄桃缶/	白飯 鶏肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ベーコン ごま なたもやし/	横割パンズ/コーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ハンバーグ/ミニトマト/