



新学期の給食が始まり、3週間がたちました。最初はドキドキしながら食べていた給食時間も、少し緊張がほぐれてきていることかと思えます。ですが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中で溜まった疲れも出てくる時期です。休みの日でも、早寝、早起きをして、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。

## 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もとるべし!

【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ さけ いわし

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!

### 5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

今月の給食から

## 小松菜のおひたし・ごまあえ



<材料> (4人分)

小松菜・・・100g (2茎程度)

※白菜・・・250g

※もやし・・・160g

白菜もしくはもやしのいずれか

おひたし  
しょうゆ・・・小さじ2  
糸かつお・・・2g

ごまあえ  
しょうゆ・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
すりごま・・・大さじ1

<おひたしの作り方>

- ① 糸かつおは、パラパラになるまでから炒りする。
- ② 野菜をゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水で冷やして、しっかりと水分をきってから①と和える。

<ごまあえの作り方>

- ① 野菜をゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ② 砂糖と醤油を混ぜておく。
- ③ ②を水気を切った野菜と和えてから、すりごまを混ぜ合わせる。

もたつかず、野菜全体に混ざりやすくなります!