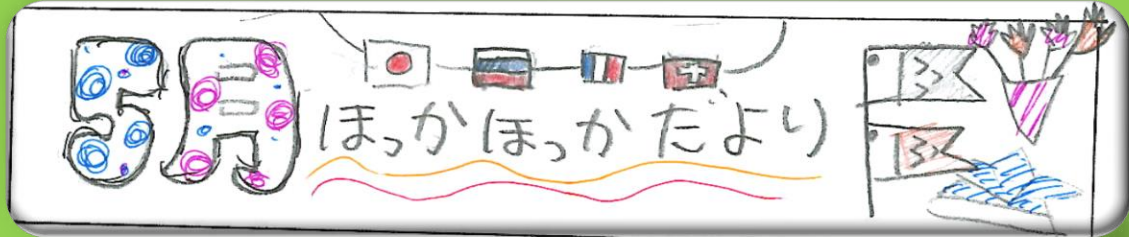


(きゅうしょくだより)



描：上小学校給食委員

上天草市立上共同調理場 (文責：渡邊)

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいいます。その年に初めてつんだ茶(新茶)を飲むと、その一年元気にすごせるといわれています。お茶の葉には、テアニンというリラックス効果のある栄養が含まれています。給食では、5月の「新茶」の季節にあわせて、いくつかの抹茶料理が登場します。



←中南小 2, 3年生 ◎数の増えた食器や食べものもしっかり協力して運んでいます。



◎上小給食委員  
栄養黒板

↓中南小1年生  
◎「ごちそうさま」のあいさつもバッチリ!



↓中北小1年生  
◎毎日みんなで給食当番がんばっています!



↑中北小1年生  
◎おわんをしっかりとっています

## 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取ることが大切です。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
ししやも	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。

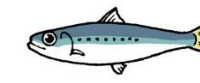
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

©少年写真新聞社2026



### こまめに水分補給をしよう!

熱中症は、体がまだ暑さになれていない5月でもおこります。のどがかわくまえに、こまめにとることがポイントです。