

(きゅうしょくだより)

5月 ほ、かほ、かだより

書：中北小学校健康委員会  
上共同調理場（文責：渡邊）

## 成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

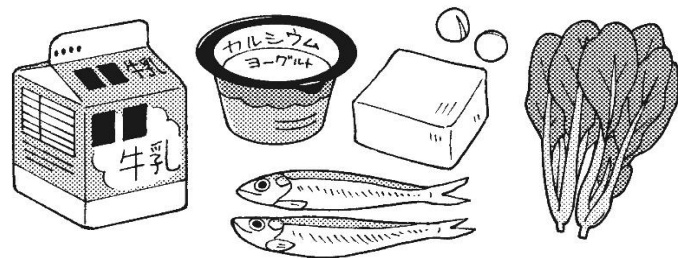
骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

## カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

©少年写真新聞社2024

## ♪夏も近づく八十八夜



「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、5月1～3日頃にあたります。その年にはじめて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その一年は無病息災でいられるといわれています。

お茶の葉を粉にした「抹茶」。テアニンというリラックス効果のある栄養がふくまれています。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。

（上小）給食委員会が毎日「栄養黒板」をつかって、その日の給食の食材を食べるものはたらきに分けて掲示をしてくれています。どんな食材がつかわれているのかみんなよくみてくれています。→



←上小4年生

自分たちで何人おかわりしたい人がいるのかをみて、考えてついてきてくれました。【そしてなにより…からっぽ（完食）です！】

## 運動にも成長にもかかせないカルシウムと鉄

この2つの大切な栄養が豊富な5月に登場する給食レシピを紹介します。

### 「鉄分サラダ」

（およそ4人分）乾燥ひじき…2g にんじん…1/4本 もやし…80g  
ほうれんそう…1/2束 えだまめむき身…20g

（つくり方） ※食材の量や調味料の量は好みで調整してください。

- ①ひじきを水で戻し、みりん小さじ1/2と砂糖2gしょうゆ小さじ1で味をつける。
- ②もやし、ほうれんそうをさっとゆで、ほうれんそうは3cmほどの大きさに切る。
- ③野菜の水気をしっかりきったら、②と①枝豆、調味料（砂糖小さじ1・酢小さじ1・しょうゆ小さじ1）と和える。

※冬頃が旬（おいしく食べられる季節）のほうれんそうなどでも、鉄分が豊富なため、給食では5月でも鉄強化食材として使用しています。

4月の様子