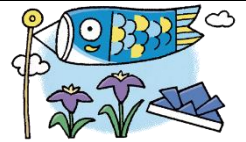


給食・食育だより 5月号

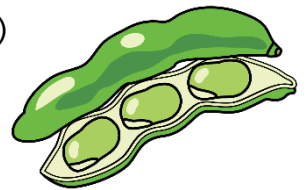


今宿小学校給食室

新緑のすがすがしい季節となりました。新年度から1か月が経とうとしていて、子どもたちは新しい環境に慣れてくる頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期でしょう。そのような時は、まずは睡眠をよくとる、そして、食事と適度な運動を意識してみましょう。運動は、気温が急に上がる日があって、体が暑さについていけないことがあります。急激な運動は避けて、体を気温に慣らすような軽い運動から始めましょう。

5月の給食の特色

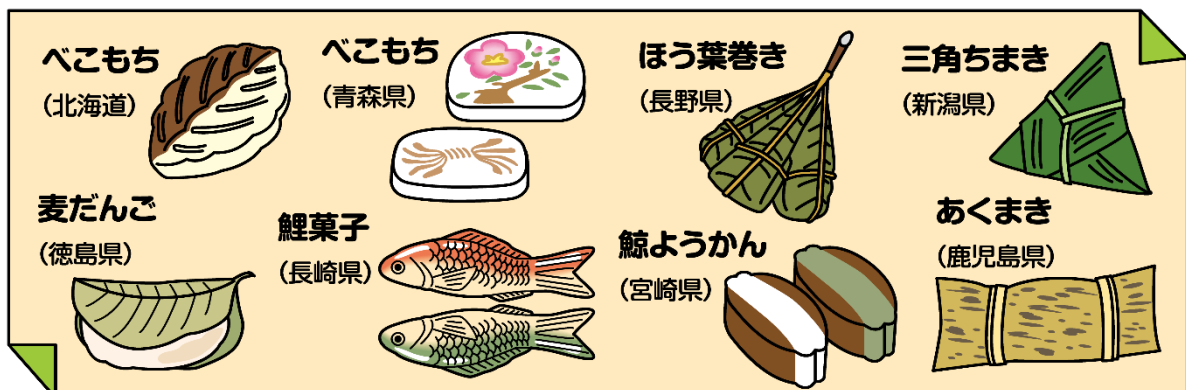
- 端午の節句にちなんだ行事食を取り入れました。
(1日かつおと大豆のみそがらめ、若竹汁、柏餅)
 - 茅ヶ崎市と姉妹都市締結しているハワイ州ホノルル市の代表的な料理を取り入れました。
(28日ハワイアンサンド)
 - 手作りメニューを取り入れました。
(11日揚げぎょうざ、21日肉だんご入りポトフ)
 - 郷土料理を取り入れました。
(12日せんべい汁、13日ひつつみ汁、20日打ち豆汁、26日いももち汁)
 - 旬の食品を取り入れました。
(かつお、たけのこ、ほたて、清見オレンジ、22日茅ヶ崎市産大根、そら豆)
- ※18日「鶏肉のハニーマスタード焼き」に少量の粒マスタードを使用します。
ご心配な方は、事前に試していただくと安心です。



端午の節句のおはなし

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

端午の節句の各地のお菓子





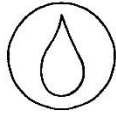
成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日に
どのくらい必要？



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

成長期に必要なカルシウムをとみましょう

成長期の学童期は、成人と比べて、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と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	500	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	230 mg
ヨーグルト	100g	120 mg
こまつな	100g	170 mg
みずな	100g	210 mg
ししゃも	50g	180 mg
納豆	1パック(50g)	46 mg
木綿豆腐	100g	93 mg

カルシウムといっしょに

ビタミンDをとみましょう

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も豊富に含まれているのでおすすめです。

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」