

きゅう しよく

給食だより 5月

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



せい ちょう き たい せつ

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。



ひょう 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 |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

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。

きゅうしょくこんだて しゅん やさい た
給食献立レシピ 旬の野菜を食べよう！

五月野菜のポタージュ

—材料— 分量（4人分）—

| | |
|----------|-------|
| じゃがいも（中） | 3個 |
| かぶ | 1個 |
| たまねぎ（中） | 2個 |
| 牛乳 | 250cc |
| 生クリーム | 20cc |
| 水 | 200cc |
| 顆粒コンソメ | 小さじ2 |
| しお | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

—作り方—

- ① じゃがいも、かぶ、たまねぎは一口大に切る。
- ② 鍋に①と水（分量外）を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②のお湯をザルできり、野菜が滑らかになるまでミキサーにかける。
- ④ 鍋に③と牛乳、水、生クリームを入れ、加熱する。
- ⑤ 調味料で味を調える。
- ⑥ 粗みじん切りにしたかぶの葉を加えて完成！

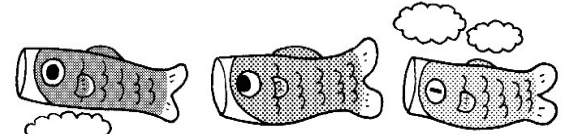
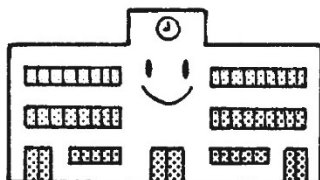


がつ しょくいく げっ かん

6月は食育月間

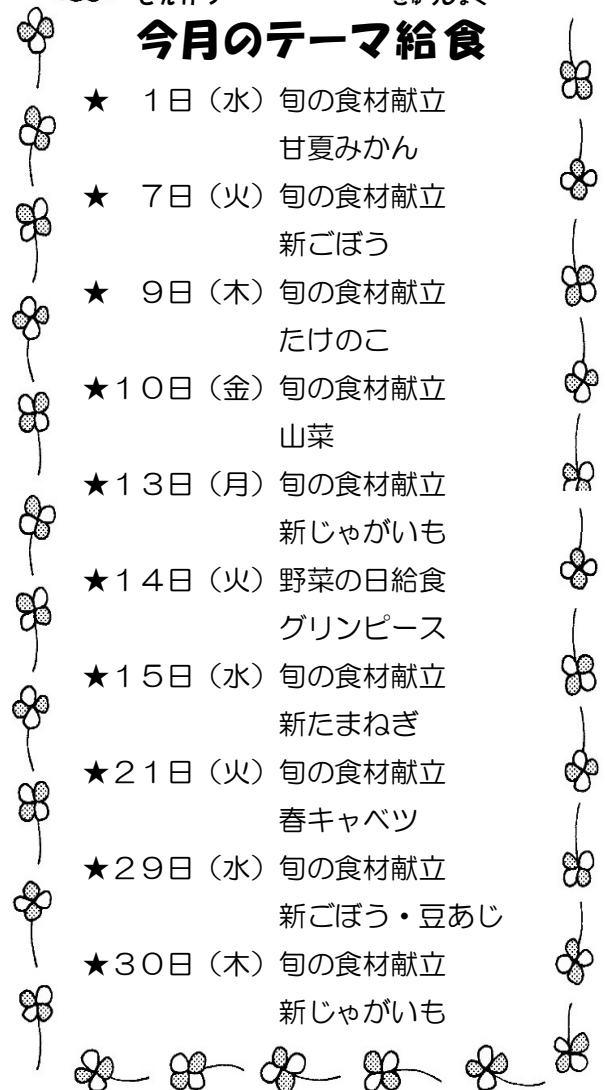
まいとし がつ しょくいくげっかん しょくいく
毎年6月は食育月間です。食育

は、生きるうえでの基本であって、
ちいく とくいく たいいく きそ
知育・徳育・体育の基礎となるも
のです。また、しんしん せいちょう じんかく
心身の成長や人格
の形成に大きな影響を及ぼし、
けいせい おお えいきょう およ しょう
生涯にわたって健全な心と体を培い、
がい けんぜん こころ からだ つちか
豊かな人間性を育てていく基礎と
なります。じぶん せいかつ かせ
自分の生活をふり返り、
「食」について考えてみましょう。



こんげつ きゅうしょく
今月のテーマ給食

- ★ 1日（水）旬の食材献立 甘夏みかん
- ★ 7日（火）旬の食材献立 新ごぼう
- ★ 9日（木）旬の食材献立 たけのこ
- ★ 10日（金）旬の食材献立 山菜
- ★ 13日（月）旬の食材献立 新じゃがいも
- ★ 14日（火）野菜の日給食 グリンピース
- ★ 15日（水）旬の食材献立 新たまねぎ
- ★ 21日（火）旬の食材献立 春キャベツ
- ★ 29日（水）旬の食材献立 新ごぼう・豆あじ
- ★ 30日（木）旬の食材献立 新じゃがいも





Main menu table with columns for Date, Day, Meal Name, Milk, Protein Source, Carbohydrates, Fat, Vitamins, Energy (Kcal), and Protein (g). Includes weekly meal rotation icons like '旬の食材献立' and '野菜の日給食'.

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立が変更することがあります。ご了承ください。



Summary table for Energy (kcal) by grade level: 低学年 (1.2年), 中学年 (3.4年), 高学年 (5.6年). Includes 5月分平均 and 足立区所要量.

