

5月 食育だより

令和 8 年 5 月 2 0 日 (水)
足立区立加平小学校
校長 西澤 武
栄養教諭 杉本 なおみ

新生活の疲れが出ていませんか？

日中は汗ばむ季節になりました。新年度から1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。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す。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
---	---	--



新茶の季節です！

お茶に含まれる成分と健康効果

5月2日の八十八夜頃から茶摘みが始まり、新茶が出回る時期となりました。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
---	-------------------------------	---	---------------------------	--

せいちょうき ひつよう 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ています。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。

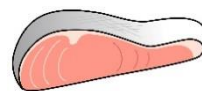
カルシウムと一緒に ビタミンDをとるべし

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、たまご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

きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

《いわしのさんが焼き》

【材料 4人分】

- ・いわしのミンチ(すり身)・180g
- ・大豆水煮・・・60g
- ・長ねぎ・・・10cm
- ・にんじん・・・3cm
- ・しょうがすりおろし・小さじ2
- ・パン粉・・・15g
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・白ごま・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・白みそ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ2

【作り方】

- ① 大豆、長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。(フードプロセッサー)
- ② いわしのミンチ(またはすり身)～片栗粉と調味料を混ぜ合わせてよくこねて、小判型に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、②を入れて焼く。焼き目が付いたら裏返して蒸し焼きにする。(グリルやオーブンで焼いてもよい。)