

# 給食だより

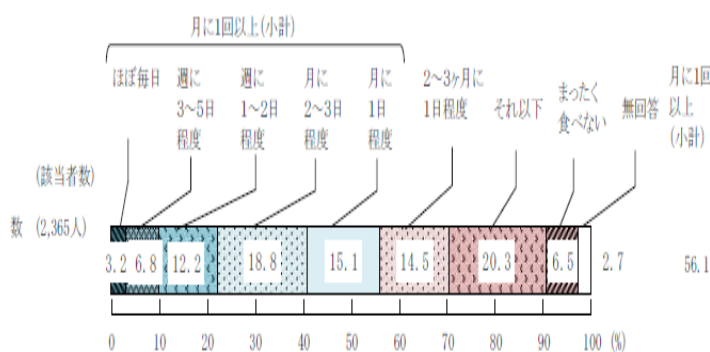


令和7年5月号  
新宿区立西早稲田中学校  
校長 塚本 桂子  
栄養士 増田 高大



風爽やかな新緑の季節を迎えました。ゴールデンウィークが目の前にやってきました！4月の疲れをとり、暑くなる夏に備えましょう。5月は1年生と3年生の宿泊行事があります。好き嫌いせずにしっかり食べて、早寝早起きをして体調を整えていきましょう。

図6-10 郷土料理や伝統料理を食べている頻度



「第4次食育推進基本計画」の目標  
・郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合  
目標値(令和7年度): 50%以上

給食でも日本の各地域の郷土料理をだしていきます。

## 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  |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
©少年写真新聞社2021

学校の牛乳1本で  
カルシウム 227mg。  
毎日飲むことが大切！



5月は端午の節句があります。

端午の節句は「男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事」です。

2日牛乳、中華おこわ、具たくさん五目スープ、きなこよもぎ団子です。

20日には新宿区の友好提携都市である、長野県伊那市のアスパラガスを使った「鮭とアスパラのクリームスパゲティ」がでます。お楽しみに！

