

給食だより

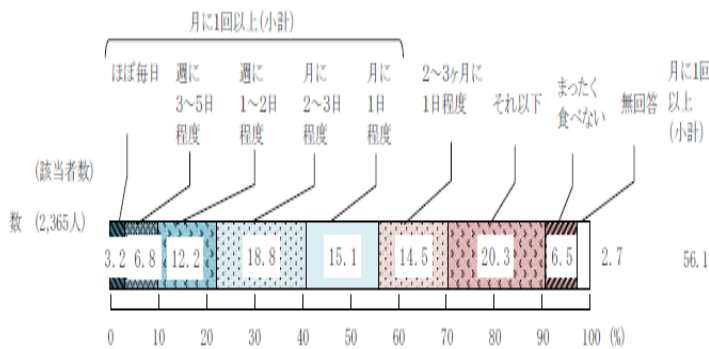


令和8年5月号
 新宿区立西早稲田中学校
 校長 安田 昭仁
 栄養士 増田 高大



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月は運動会があります。好き嫌いせずしっかり食べて、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。

7日「牛乳、中華おこわ、具だくさん五目スープ、きなこよもぎ団子」です。

30日の運動会では皆さんが午後も精一杯頑張れるよう「牛乳、唐揚げ丼、中華春雨スープ、白玉サイダーフルーツポンチ」にしました！！

