

# 給食だより

令和8年5月25日  
川崎市立未長小学校  
第2号

木々の緑も鮮やかさを増し、例年よりも暑い日が続きました。早いもので、新学期が始まって2ヶ月が経とうとしています。より充実した学校生活を送るためにも、日々の食事をしっかり食べて1日元気に過ごしましょう。

## 成長期に大切なカルシウムと鉄

### カルシウム

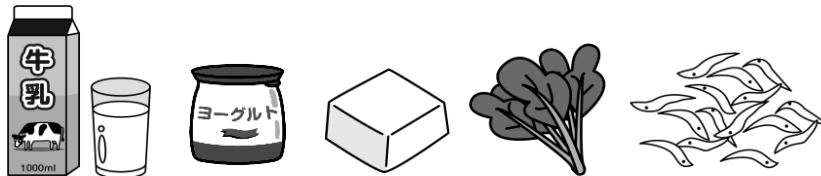
カルシウムは、わたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

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、骨密度が高まるととも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。

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

2025年版 小児の食事摂取基準（カルシウムの推奨量抜粋）

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、じゃこなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜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。



給食の牛乳200mlには、カルシウムが227mg入っています。カルシウムは、骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、年を重ねるごとに減少していきます。そのため、成長期に蓄えておくことが大切です。

大人になっても、骨量の急激な減少を防ぐため、適度な摂取がおすすめです。牛乳にはカルシウム以外にも、たんぱく質など成長に必要な栄養素が入っている為、給食ではほぼ毎日牛乳が出ます。



### 鉄

鉄は、全身に酸素を運ぶヘモグロビンの構成成分のひとつで、貧血予防や疲労回復に不可欠なミネラルです。

鉄は、2種類あり動物由来のヘム鉄と植物由来の非ヘム鉄です。

動物性食品は、レバー、かつおやマグロなどの赤身、あさりなどの貝類、

植物性食品は、ひじきやのりなどの海藻、大豆・納豆などの豆類、ほうれん草・小松菜・パセリなどの野菜に多く含まれています。

植物性食品は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率がアップします。

# ★毎年、6月は「食育月間」です。★

平成17年6月に食育基本法が制定されました。毎年6月は、食育月間となっています。

食育は健康づくりに大きな役割を果たしています。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている普段の声掛けも十分な食育です。

はしの持ち方や、食事のあいさつ、よく噛んで食べることなど、「食」にかかわる事柄を少しでも意識することも含みます。

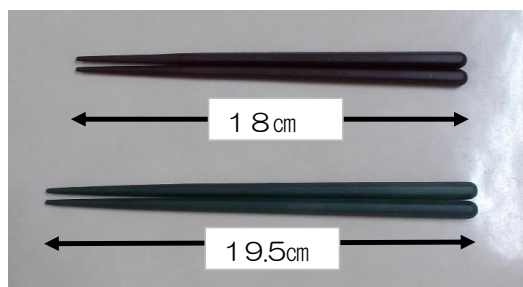
4月までは、1年生には給食ではしを使う日にスプーンを準備しておりましたが、5月からははしだけで食べれる日も増やしていく予定です。

## 末長小の給食室

### 実は違う。はしの長さ

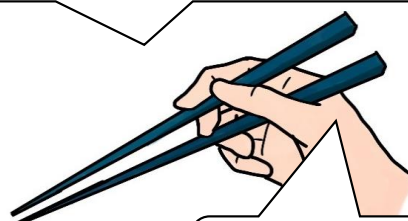
4月、給食時間に3年生のクラスに行くとある質問が飛びました。「2年生の時とはしの色が違う。長さが長い気がする？」実は、末長小のはしは、学年によって長さが異なります。1～2年生は18cm、3年生以上は、19.5cmです。自分に合ったはしの長さは、親指と人差し指を直角に広げた長さ（ひとあた）の約1.5倍が目安といわれています。

給食では、間違えないように小豆色とモスグリーン色のはしを使っています。この機会にはしのもち方を見直して、おはし名人になってみませんか。



はしの先は、そろえます

上のはしは、親指、人差し指、中指でささえて、動かします。



下のはしは、親指と薬指でささえて、固定します。

## 6月の給食のお知らせ

よくかんでたべよう

### 行事食 歯と口の健康習慣 6月4日(木)

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

☆かみごたえのあるごぼうや、みそ汁の具材にかんぴょうを使っています。

季節の食材 さやいんげん えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 ブッキーニ トマト にんにく  
ピーマン あじ メロン

(5月に引き続き、果物にメロンが出ます。

アレルギー等ご心配なことがありましたら、ご連絡ください。)

### 新献立 「切り干し大根とわかめのサラダ」「たまねぎドレッシング」6月12日(金)

6月の給食目標である「よくかんで食べる大切さを知ろう」に合わせて、

かみごたえのある切り干し大根とわかめ、茎わかめを使ったサラダです。

ドレッシングは、たまねぎを使用した手作りドレッシングをかけます。

### 「小松菜とひじきのふりかけ」6月19日(金)

成長期に大切なカルシウムと鉄分の多く含む、小松菜とひじきを使った新しいふりかけです。