

5月給食たより

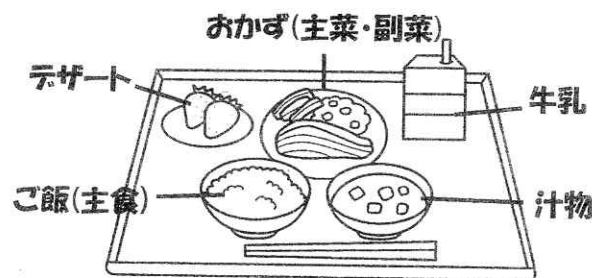
令和8年4月30日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 澁谷 志歩

みなさん、新しいクラスにはもう慣れましたか？給食の時間に様子をみていると、どのクラスも毎日よく食べてくれているのでとてもうれしいです。30分という限られた時間の中で準備・給食・片付けをスムーズにおこなうには、クラス全員の協力が必要です。周りの人と協力して、落ち着いた給食の時間を過ごしましょう。

盛り付けのポイント

最初の盛り付け量が少ないと最後は残食として残ってしまいます。また、美味しく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方も大切です。給食当番になった人は、2階に置いてある給食のサンプルや各クラスに配布している盛り付けの見本を見て、盛り付けの量やお皿の位置を確認する習慣をつけましょう。

見本の量は、みなさんに食べてもらいたい一人分の量を目安に盛り付けをしています。成長期に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとれるように献立を考えているので、盛り付けるときに意識してもらえるとうれしいです！



「いただきます」をする前に確認！

- ・ご飯などの主食は左側、汁物は右側に置きます
- ・おかずやデザートは奥に置きます
- ・はしやスプーンの向きも利き手にあった向きにします



【 ご飯 】

- ・ご飯はしゃもじで切るようにして混ぜ、ほぐしてから盛り付けます。
- ・ご飯が茶碗の回りにつかないよう、しゃもじにのせるご飯の量を調節します。

【 汁物 】

- ・具と汁がまんべんなくいきわたるよう、おたまでかき混ぜながら盛り付けます。
- ・盛り付けるときや相手に渡すときは、こぼれないようにお椀を水平に持ちます。

【 おかず 】

- ・主菜は主にトングで盛り付けます。見た目も美味しく見えるように上手にトングではさんで魚の裏表などにも気を付けて盛り付けます。

～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、じょうぶな骨や歯をつくるためにとても大切です。また、成長ホルモンの分泌をサポートする役割もあります。

成長期にはカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まり、カルシウムの必要量も増えます。1日当たりの摂取推奨量(せっしゅすいしょうりょう)は、12～14歳で男子1000mg / 女子800mg、15～17歳で男子800mg / 女子650mgです。成長期にしっかりカルシウムをとることが、将来の健康な体づくりにつながります。

給食で出る牛乳(200ml)をすべて飲むと、一日に必要なうちの約30%のカルシウム量をとることができます。牛乳が苦手な人も、自分の骨や歯をじょうぶにするためにひとくちでもいいので、ぜひ挑戦してみてください！

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、卵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も豊富に含まれているので、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

5月5日は端午の節句（こどもの日）

5月5日はこどもの日です。端午(たんご)の節句(せっく)ともいいます。端午の節句では、竹の皮で包まれているちまきや柏の葉で包まれている柏餅(かしわもち)などを食べる風習があります。ちまきは中国から伝わったもので、災いが起きないように、という願いが込められています。柏餅は縁起の良いものの象徴とされています。

給食では端午の節句にちなんで、5月7日(木)に中華おこわを提供します。中華おこわは竹の皮には包まれていませんが、味付けや具材は同じものです。