



5月 学校給食よていこんだて表

さわやかな季節になりました。今月は運動会が予定されています。しっかり食べて練習がんばりましょう！！

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

Main table with columns for Date, Milk, Main Dish, Side Dish, Lunch Note, Food Name, and Nutritional Values. It lists daily school lunch menus from May 1st to May 31st.

# 給食だより 5月

市川市立新井小学校

## 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。

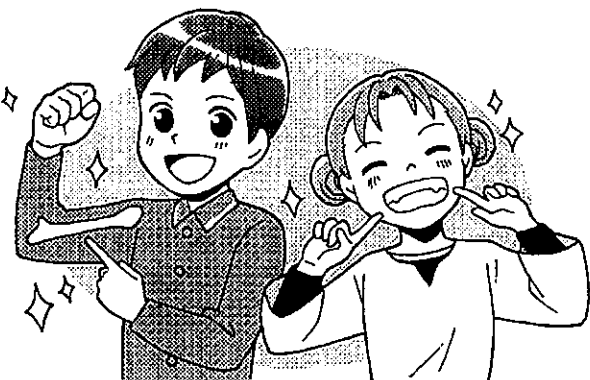
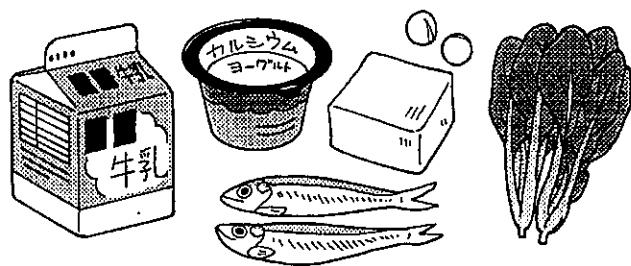


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

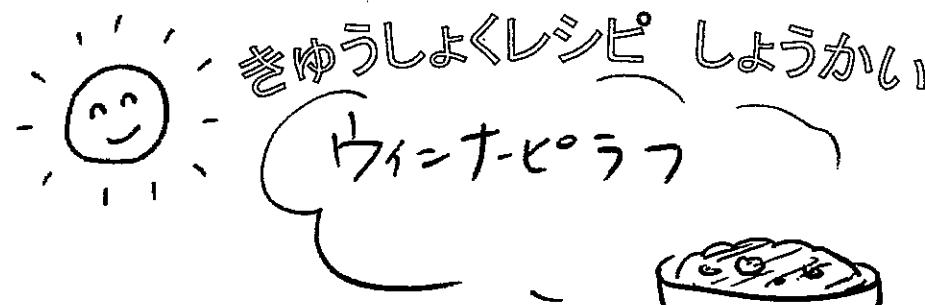
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつな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。



リクエストのあった、きゅうしよくのレシピをしょうかいします!



材料 4人分

- 米 2合(320g)
- ウィンター 70g.. 5ミリ位にカット.
- しんじん 1/4本.. みじん切り
- 玉ねぎ 1/2こ.. みじん切り
- マッシュルーム缶.. 15g.. スライス
- 塩 .. トロイと1/2 .. こしょう少々
- コンソメのもと.. 2個 .. 油.. 適量

(作り方)

1. 材料を上のとおり切る。
2. 油でウィンター、しんじん、玉ねぎ、マッシュルームをいため、塩、こしょうをふる。
3. 洗った米を炊飯器に入れ、目盛りのとろまみ水を入れる。
4. 3.の上コンソメ、2.の具をのせ炊く。