©少年写真新聞社2026

5月 給食だより

市川市立妙典中学校

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかりとるように心がけましょう。

1日にとりたいカルシウム量（mg）

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

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

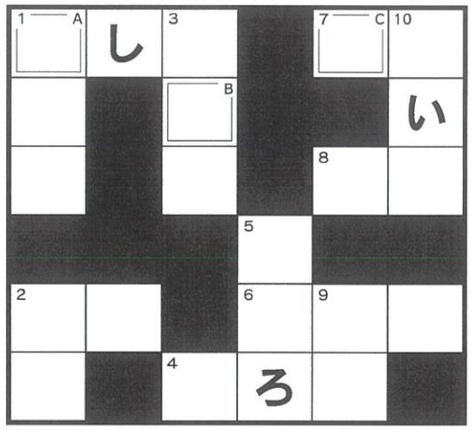
体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】

まいたけ　さけ　いわし

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

1　料理や紅茶に入れる甘い調味料
2　出世魚のひとつ
3　温州○○○
5　ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ
9　保存食は昔の人の○○
10　皮にしま模様がある果物

ヨコのカギ

1　魚を生で食べる
2　ビタミンB_1が豊富な○○肉
4　ヨーグルトに入れるのは○○○ベラの葉肉
6　ビタミンCが多い赤い果物
7　紫色の野菜で、生産量1位は高知県
8　足が10本ある軟体動物

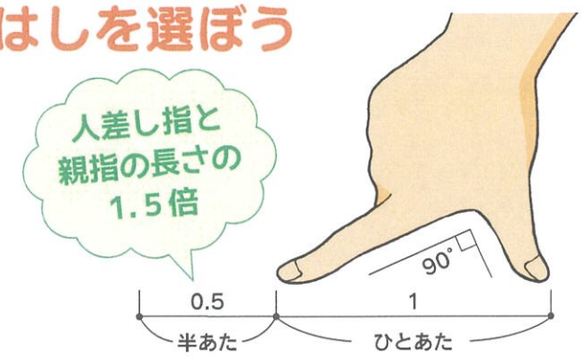
きゅーたん

A、B、Cの文字を当てはめてみよう → A□ B□ C□ の日

答え　さかな

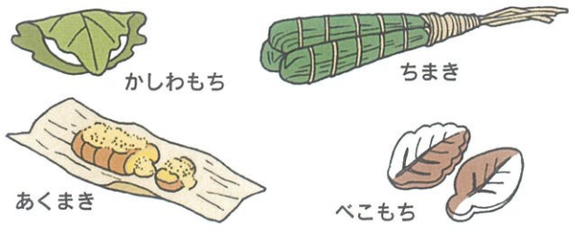
手の大きさに合ったはしを選ぼう

はしを上手に使うためには、自分の手の大きさに合ったものを使うことが大切です。はしを持った時に最も美しく、使いやすいとされる長さは、親指と人差し指を直角に開き、それぞれの指先を結んだ長さの1.5倍です。これを、昔の長さの単位であらわすと、「ひとあた半」といいます。



端午の節句に何食べる？　教えて！ SNS全国投票

端午の節句の食べ物は、かしわもちやちまきが代表的ですが、地域によって違いもあります。あなたの地域では何を食べて祝いますか？



『給食ニュース』編集部X公式アカウント（@shonen_kyushoku）で、投票を受けつけます（2026年4月23日まで）。投票結果は「X」で発表します。

二次元コードから投票してね！

参考文献　『つくってあそぼう〔30〕箸の絵本』兵左衛門編 農山漁村文化協会刊行　厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」　農林水産省HP「みんなの食育」　ほか