



給食だより 5月号

令和6年4月30日
渋谷区立西原小学校
校長 博多 正勝
栄養士 高樋 翠

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2024

給食レシピ 切干大根ののりごまあえ

カルシウム
たっぷり!!

◇材料(8人分)

- ・切干大根 30g
- ・にんじん 中 1/3 本
- ・キャベツ 1/4 玉
- ・小松菜 2/3 袋
- ・ツナ缶 1 缶(70g 入り)
- ・しょうゆ 大さじ 1 と 1/3
- ・マヨネーズ 大さじ 4 と 1/2
- ・きざみのり 3g
- ・白すりごま 13g

◇作り方

- ①にんじんはせん切り、キャベツはざく切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②切干大根は水で戻し、3cm幅に切る。
- ③①、②はゆでて冷却する。
- ④しょうゆとマヨネーズを合わせる。
- ⑤③、④、ツナ、のり、ごまを混ぜ合わせる。

