

# 給食だより 5月

令和6年 4月30日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直  
栄養士 森 祐子



新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には、慣れてきましたか。それと同時に5月は、ゴールデンウィークがあります。生活のリズムが変わる5月は、疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを崩さず元気に過ごすために、学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう。

## 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)」



### 5月の行事食・郷土料理



#### 2日(水) 端午の節句献立

5月5日は、端午の節句です。少し早いですが、2日は、端午の節句の給食です。端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。給食では、中華おこわを作ります。ちまきは、中華おこわを笹でくるんだものです。

#### 14日(火) 世界の料理：タイ

ガパオライス、ヤムウンセンは定番のタイ料理です。ガパオライスは、「鶏肉のバジル炒めごはん」。ヤムウンセンのヤムは「合える」ウンセンは「春雨」という意味のサラダです。

#### 23日(木) 埼玉県郷土料理

かて飯は、埼玉県秩父市の郷土料理です。米に加える具のことを「かて」とよぶことから「かて飯」と呼ばれるようになりました。ゼリーフライは、埼玉県行田市の郷土料理です。形が小判型をしていて、銭フライと呼ばれ、それがなまって、ゼリーフライと呼ばれるようになりました。