

給食だより 5月

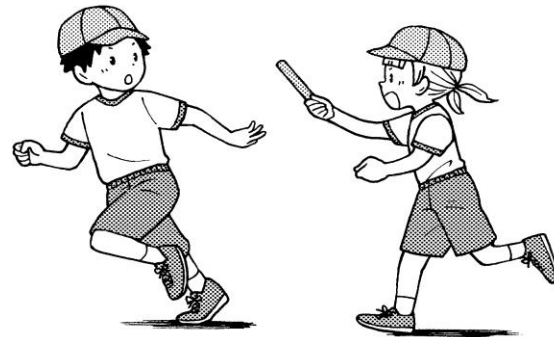
2026年 4月28日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 田添 美紀

新学期が始まって一ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。1年生は、在校生より3日遅れて給食が始まりました。食缶が空になって返ってくる日もあり、給食室一同うれしい気持ちでいっぱいです。5月は体育発表会があり、練習など体を動かすことが普段より多くなります。体調をくずさないように、規則正しい食事と睡眠をとり生活リズムをととのえましょう。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



○4月の産地は以下の通りでした。

米	秋田県産 あきたこまち				
野菜、果物、肉など					
キャベツ	神奈川、愛知	ほうれん草	神奈川	もやし	栃木
にんじん	静岡、徳島、北海道	いんげん	千葉	しめじ	長野
小松菜	町田、神奈川	しょうが	高知	にんにく	青森
大豆もやし	栃木	きゅうり	群馬	パセリ	千葉
たまねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島	ねぎ	埼玉、群馬
大根	千葉、茨城	にら	茨城	グリーンアスパラ	栃木
セロリ	静岡	白菜	茨城	えのきたけ	長野
ごぼう	青森	れんこん	茨城	里芋	埼玉
清見オレンジ	愛媛	カラマンダリン	愛媛	卵	栃木
ベーコン・ウィンナー	町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの				
いか	ペルー	本さわら	韓国	さば	ノルウェー
豚肉	群馬、神奈川	鶏肉	岩手	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

《おしらせ》

◆ 学校給食の食物アレルギー対応等について

給食でのアレルギー対応について変更や対応が必要となった場合には、ご連絡ください。

学校給食で提供される食材を、はじめて口にすることがないように、献立表を確認するなどご協力よろしくお願いいたします。



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取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

©少年写真新聞社2026

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

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

©少年写真新聞社2026

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。

©少年写真新聞社2026