

# 給食だより



2026年5月26日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤 潤一郎

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

## 骨や歯をつくる栄養素「カルシウム」

カルシウムは骨や歯をつくるため、成長期にとっても重要な栄養素です。

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、脳を活性化したり、筋肉の動きをなめらかにします。他にも、ケガをしたときに傷口で血液が固まるのを助けたり、血管の壁を強くしたりといろいろなはたらきをしています。

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」には、97～98%の健康な人が栄養不足にならないと推定される1日の摂取量である「推奨量」があります。カルシウムの中学年（8～9歳）の女性の推奨量は750mgとされています。カルシウムは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。中でも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。



カルシウムの吸収を助ける栄養素であるビタミンDと一緒にとるのがおすすめです。ビタミンDは、魚やきのこなどに多く含まれています。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体の中で作られるので、外で元気に遊ぶことも大切です。

給食では約半分の350mgがとれるように、献立を考えています。ほぼ毎日登場する200mlの牛乳には、227mgのカルシウムが含まれていて、一日に必要なカルシウムの約3分の1を補うことができます。そのため、給食がないお休みの時に不足しやすい栄養素ですので、日常的にカルシウムを多く含む食材をとることを意識してみてくださいね。



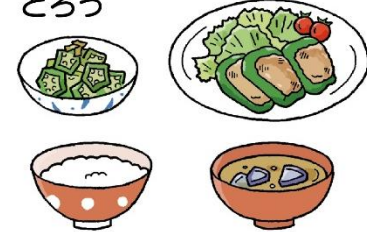
## これからの暑い季節にそなえよう！

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。これからどんどん気温が上がり、夏になってきます。夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことを「夏ばて」といい、これからの暑い夏を乗り切るため、今から対策をしておきましょう。

こまめに水分補給をしよう



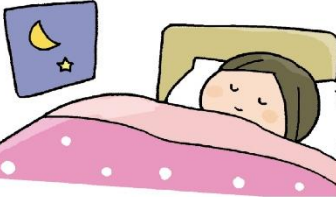
栄養バランスのよい食事をとろう



温かい食べ物をとろう



しっかり睡眠をとろう



軽い運動や入浴で汗をかこう



## 5月使用分食材の産地について

5月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜・きのこ		肉・卵・魚・豆・海藻	
しょうが	高知	豚肉	神奈川 群馬
ねぎ	群馬	鶏肉	岩手
新にんじん	静岡 徳島	たまご	栃木
小松菜	神奈川	かつお	千葉 宮城
白菜	茨城	むきえび	インド ベトナム
きゅうり	群馬	銀鮭	チリ
新じゃが芋	長崎	大豆	北海道
新玉ねぎ	佐賀 兵庫	果物	
春キャベツ	神奈川 茨城	カラマンダリン	愛媛
にんにく	青森	米	
にら	茨城	国産米	宮城 青森 茨城