

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23 木	ご飯						精白米		771 kcal 30.6 g
	いかのチリソース		いか			にんにく、しょうが、長ねぎ	でんぶん、砂糖	油、ごま油	
	荳わかめのサラダ			くきわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	砂糖	油、ごま油	
	中華コーンスープ		たまご		にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン	でんぶん	ごま油	
24 金	麦ご飯						精白米、押麦		739 kcal 33.2 g
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぶん、砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにやく、里芋	油	
27 月	しょうゆラーメン		豚肉		にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ	むし中華めん	油、ごま油	772 kcal 33.6 g
	さつまいもと小魚のかりかり揚げ		大豆	かえり煮干し			でんぶん、さつまいも、砂糖	油、いりごま	
	小玉すいか					小玉すいか			
28 火	麦ご飯						精白米、押麦		766 kcal 32.3 g
	アジフライ		あじ				薄力粉、パン粉、生パン粉	油	
	ごま和え				こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	すりごま、練りごま	
	かきたま汁		豆腐、たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		
	サイダーゼリー			粉寒天		みかん(缶)	砂糖		
29 水	チキンクリームライス		鶏肉	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	精白米、薄力粉	油、有塩バター	850 kcal 29.4 g
	こぎつねサラダ		油揚げ		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	砂糖	いりごま、ごま油	
	メロン					メロン			
30 木	菜飯				こまつな		精白米	油、いりごま	819 kcal 30.8 g
	新じゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐、豚肉		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	じゃがいも、でんぶん、砂糖	油	
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
31 金	チーズ胚芽トースト			プロセスチーズ			胚芽食パン	有塩バター	855 kcal 38.1 g
	ポークビーンズ		ベーコン、豚肉、大豆	クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、にんにく、セロリ	じゃがいも、砂糖	油	
	じゃが芋のハニーサラダ				にんじん	キャベツ、ホールコーン	じゃがいも、はちみつ	油	

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	770	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる動きがある大切な栄養素です。ほかにも、成長ホルモンの分泌や血液の凝固など、体のさまざまな機能を調節する動きがあります。

成長期は、骨をつくる動きが著しく盛んになり、骨量が増えます。そのため、食品からたくさんのカルシウムをとる必要があります。そして、成長期のうちに、骨量を増やすことは、将来の骨粗しょう症予防のためにも重要です。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や、ししゃも、わかさぎ、しらす干しなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれます。さまざまな食品を組み合わせるとりましょう。



参考文献 『食品成分最新ガイド 栄養素の適になる 第5版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊ほか

よい姿勢で気持ちよく食事をしよう

よい姿勢で食事をすると食べやすくなり、自分だけではなく周りの人も気持ちよく食事をすることができます。よい姿勢で食べるには、いすに深く座り、腰をぴんと立て、背筋を伸ばし、足の裏をしっかりと床につけます。そして、背もたれに寄りかからず、机とおなかの間がこぶし1つ分あくようにします。背中を丸める、背もたれに寄りかかる、足を組む、頬づえをつくなどの悪い姿勢で食事をすると、食べにくいだけでなく、体に負担がかかります。気がついたら、すぐに直すようにしましょう。

また、食事の時だけではなく、ふだんから姿勢をよくしたり、体のバランスをとる運動などをしたりすると、姿勢を保つ筋肉を鍛えることができます。



参考文献 『気になる子どものできた!』が増える 食事動作指導アフレカド! 豊田哲著 中央法規出版刊ほか

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

給食の時間に牛乳を飲まない生徒を多く見かけます。左の表のように、中学生には多くのカルシウムが必要とされています。牛乳のカルシウムは体内への吸収率が高く、たんぱく質やビタミンB群も摂取できる、とても優れた食品です。アレルギーや体調が優れない場合以外は、毎日しっかり飲むようにしましょう。



