令和７年　　５月　22 日（木）　　中央学校給食センター

【献立名】　　黒糖パン　　牛乳　　じゃがいものチーズ焼き
じゃこの鉄骨サラダ　　キャベツと肉団子のスープ

【ひと口メモ】

じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう

（心身の健康）

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、チーズ、ひじき、ちりめんなどがあります。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和７年　５月　２２日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　　牛乳　　ポークビーンズ
アスパラガスのサラダ　　小いわしのフライ

【ひと口メモ】

アスパラガスを知ろう

（心身の健康）

アスパラガスは、つくしを大きくしたような形をしています。名前は、ギリシャ語で「たくさん分かれる」という意味の言葉から名づけられました。

アスパラガスが大きく育つと細い枝や葉が広がって、緑のかすみのようになります。アスパラガスにはアスパラギン酸という体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。アスパラガスから発見されたことからこの名前がつけられたそうです。

令和　7 年　5 月 22 日（木）　　飯山学校給食センター

【献立名】　黒糖パン　牛乳
じゃがいものチーズ焼き　じゃこの鉄骨サラダ
キャベツと肉団子のスープ

≪今日の丸亀産の食材≫
パセリ　きゅうり　キャベツ
玉ねぎ　チンゲン菜

【ひと口メモ】

体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう

（食品を選択する能力）

成長期のみなさんの体にとって、とても重要な栄養素の１つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。

カルシウムが多く含まれている食品は、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、小松菜など色の濃い野菜や切り干し大根、ひじきなどの海藻です。また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろんな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムを効率よく利用するためには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミン D を一緒に摂ることが良いとされています。今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、チーズ、ちりめん、ひじき、ビタミンDが含まれるしいたけが入っています。

好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！