



きゅう しょく 給食だより

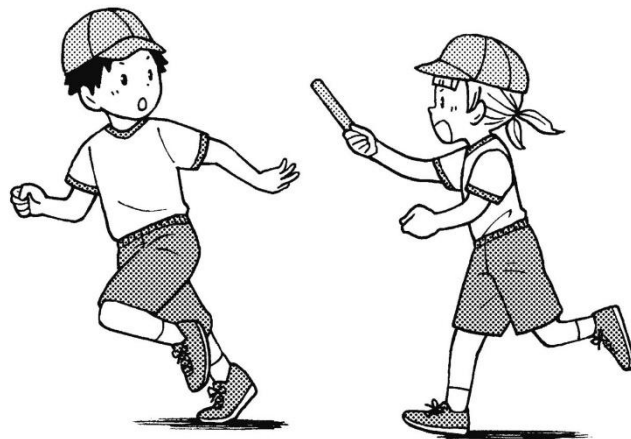
令和8年5月1日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本知司
栄養士 山地千尋

新しい学年やクラスでの生活が始まり、少しずつ慣れてきたころですが、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。5月は気温の変化もあり、体調を崩しやすくなるため、毎日の食事でしっかりと栄養をとることが大切です。給食をしっかりと食べて、元気に楽しい学校生活を送りましょう。特に朝ごはんは、一日の元気のもとになります。好き嫌いせずにいろいろな食べ物に挑戦することで、体も心も元気に育っていきます。

また、5月は体育学習発表があります。元気いっぱい力を発揮できるように今から栄養チャージをしていきましょう。

た げん き 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、練習のとおり元気に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。



うん どう まえ あと た たい せつ 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

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わりもあります。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

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。

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。

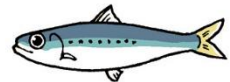
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

手の大きさに合ったはしを選ぼう

はしを上手に使うためには、自分の手の大きさに合ったものを使うことが大切です。はしを持った時に最も美しく、使いやすくとされる長さは、親指と人差し指を直角に開き、それぞれの指先を結んだ長さの1.5倍です。これを、昔の長さの単位であらわすと、「ひとあたま」といいます。

人差し指と親指の長さの1.5倍

