



# 食育だより



第2号 2024年(令和6年)5月8日発行  
福山市立春日小学校  
栄養教諭

毎月19日は「食育の日」  
家族で食について考えてみませんか？

新学期が始まって1カ月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。今月はみなさんが楽しみにしている運動会もあるため、丈夫な骨を自指して食から意識をしてもらいたいと思います。

## たんご せっく 端午の節句ってなに？

毎年5月5日に男の子の成長を祝います。日本に古くからある行事です。こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められ、ちまきは中国から伝わったものです。5月5日は「こどもの日」でもありました。



5月7日(火)に「端午の節句献立」として登場しました  
献立は、たけのご御飯・すまし汁・柏もち・牛乳でした。  
みんなおいしそうに食べてくれました。



## 10代のうちに！カルシウム貯金を

カルシウムは骨や歯の成分ですが、それ以外にも体の様々な機能を調節する働きを持っています。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

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大切です。

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や小松菜などにも多く含まれます。いろんな食品を組み合わせるとることが望ましいです。

### 1日にとりたいカルシウム量(mg)

年齢	男子	女子
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800

### ~カルシウム量~

- 牛乳200ml：230mg
- ヨーグルト100g：120mg
- プロセスチーズ1切れ：110mg
- ししゃも50g：180mg
- しらす干し5g：26mg
- 小松菜50g：85mg

## ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

### 瀬戸内骨太パスタ

材料(4人分)		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは袋の表示にしたがって茹でる。 ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ③ ベーコン、しらす干し、たまねぎ、しめじを入れ、塩・こしょうを入れて、さらに炒める。 ④ 小松菜、塩昆布の順に加え、しょうゆで味を整える。 ⑤ 茹でたスパゲティとからめる。
ベーコン(短冊切り)	100g	
たまねぎ(スライス)	1個	
しめじ(小房に分ける)	1/2パック	
小松菜(ざく切り)	60g	
しらす干し	20g	★ポイント★ しらす干しは焦げない温度でじっくり炒めるとおいしくなりますよ♪
塩昆布	10g	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
オリーブオイル	適量	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ1	

福山市の小学生が考えたメニューです。しらす干しと小松菜を使っているの、骨や歯を強くするカルシウムたっぷりのパスタです。春日小学校では人気のメニューです。

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。



Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

FUKUYAMA\_KYUSHOKU