



給食だより

令和8年5月15日
横浜市立原小学校
校長 髭白 梨香
栄養士 和泉 千絵

新学期がスタートして1か月がたちました。1年生も給食に慣れて、楽しみにしてくれているようです。
さて、成長期にある子どもにとって、とりわけ「カルシウム」はとても大切な栄養素です。ただ、本校の喫食状況を見ると・・・



カルシウムの宝庫・牛乳
残り牛乳：20～22kg
残食率：10%～12%
(横浜市平均残食率8%)

カルシウムの多い豆を使ったおかず
残食率：17%
(横浜市平均残食率9%)



カルシウムたっぷり小魚を使ったおかず
残食率：16%
(横浜市平均残食率7%)

カルシウムの摂取量に不安があります。

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割もあります。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。

©少年写真新聞社2026

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も豊富に含んでいるので、おすすめです。

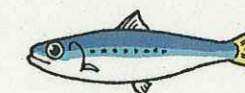
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



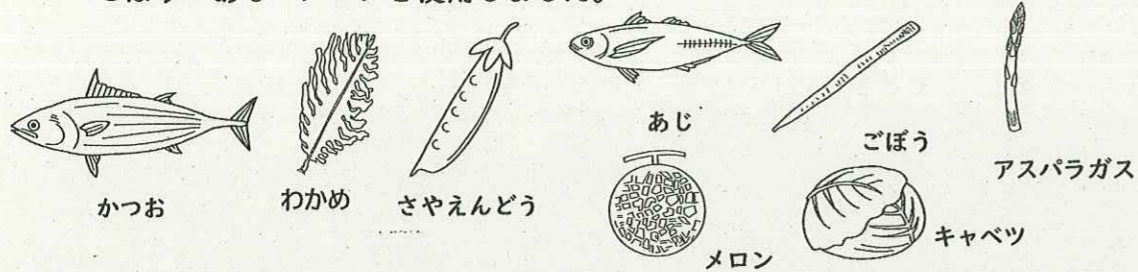
いわし

©少年写真新聞社2026

学校でも工夫を続けていきますが、ご家庭のご協力もお願いします。

5月の給食について

- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしを取り入れました。
- 開港記念日（6月2日）にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れます。
（塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン・アイスクリーム）
- 季節の食品として、かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス
ごぼう・あじ・メロンを使用しました。



給食の準備について

感染症流行に関わらず、給食時は衛生の観点からマスク着用が必須となります。
当番の児童も当番以外の児童も、マスクと帽子を着用します。
給食袋には、給食帽子・マスク・ナフキン・口拭きタオルの4点をご用意ください。
また、衛生のため毎日交換をよろしくお願い致します。
給食当番の白衣については、持ち帰りしたら、洗濯しアイロンをかけていただき
その際にほころびなどがありましたら繕っていただけると助かります。
児童が衛生的な給食時間を過ごすことができるように、ご協力をお願い致します。



給食メニューの紹介

ホイコーロー 回鍋肉



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	200g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
キャベツ	葉4枚(380g)
ねぎ	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
赤みそ	大さじ1/2
酒	小さじ1
デンメンジャン	小さじ1
トウバンジャン	少々

調味料

栄養価
一人分の

エネルギー 125kcal
たんぱく質 9.2g

回鍋肉は中国四川省の料理です。「回」は帰る、戻るとい
う意味があります。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒められたのが、回鍋肉の名前の由来となっ
ています。



1 キャベツを3cmの角切り、ピーマン・パプリカ
(又は赤ピーマン)を2cmの角切り、ねぎをななめ
切りにする。
にんにく・しょうがをみじん切りにする。
(チューブでもよい)



2 調味料を合わせておく。



3 フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・
トウバンジャンを入れて炒める。



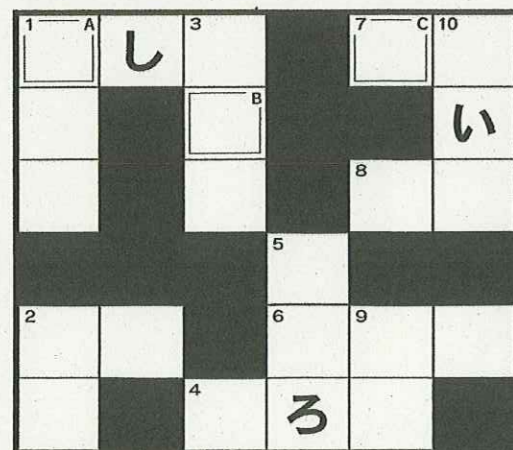
4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。



5 ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤ピーマン)・
キャベツを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を調べてみよう



タテのカギ

- 料理や紅茶に入れる甘い調味料
- 出世魚のひとつ
- 温州○○○
- ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ
- 保存食は昔の人の○○
- 皮にしま模様がある果物

ヨコのカギ

- 魚を生で食べる
- ビタミンB₁が豊富な○○肉
- ヨーグルトに入れるのは○○○ペラの葉肉
- ビタミンCが多い赤い果物
- 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
- 足が10本ある軟体動物



A、B、Cの文字を
当てはめてみよう

→ A □ B □ C □ の白



ごはん 牛乳
回鍋肉 中華スープ
いちごゼリー

2019年5月の給食献立より

