



食育だより 5月

令和8年 4月30日
 横浜市立みたけ台小学校
 校長 谷口 佐智子
 栄養教諭 石川 晶代

しんねんど はじ かげつ す 新年度が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。あた かんきょう な 新しい環境には慣れてきたでしょうか。
 せいかつ くず げんき す 生活リズムを崩さず元気に過ごすために、やす ひ はやね はやお あさ こころ 休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけま
 しょう。

☆☆5月の献立紹介☆☆

かいこうきねんび こんだて 開港記念日にちなんだ献立

- 7日(木) アイスクリーム
- 20日(水) マーボー豆腐
- 22日(金) 塩焼きそば
- 29日(金) ホイコーロー



よこはまさん やさい 横浜産の野菜



●こまつな

こまつなは、とうきょうとえどがわく こまつがわ はっしょう 東京都江戸川区の小松川が発祥の
 やさい しゅうかくりょう よこはまし ぜんこく い 野菜ですが、収穫量で横浜市が全国1位になっ
 たことがあります。
 おも つぶきく こうほくく とつかく ねんかん つう 主に都筑区・港北区・戸塚区で、年間を通じて
 つく 作られています。

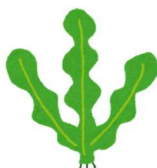
しゅん しょくひん 旬の食品



かつお



あじ



わかめ



さやえんどう



キャベツ



アスパラガス



ごぼう



にら



じゃがいも



メロン



あまなつみかん

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。

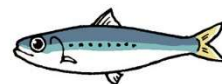
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

©少年写真新聞社2026