



成長期に大切なカルシウムをとろう！

カルシウムはわたしたちの骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯を作るために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割もあります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まるとともに、カルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにもしっかりカルシウムを取ることが大切です。また、カルシウムはビタミンDにより吸収が促進されるので、ビタミンDも併せて摂ることが大切です。

表：カルシウムの1日あたりの摂取の推奨量

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

～カルシウムが多く含まれている食品～

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・小魚
- ・小松菜
- ・ヨーグルト
- ・豆腐
- ・大豆

* 毎日給食に出ている牛乳1本（200mL）には227mg含まれています。

～ビタミンDが多く含まれている食品～

- ・鮭
- ・ぶり
- ・しらす干し
- ・卵
- ・しいたけ（生/乾燥）
- ・さんま
- ・あじ
- ・鶏肉
- ・エリンギ

* この中でもよりビタミンDが多い食品は「魚類」です。

さいたま市民の日

2001年の5月1日に、浦和市と大宮市、与野市の3つの市が合併しさいたま市が誕生しました。市生誕20年を契機に「さいたま市民の日」が制定されました。

給食では4月30日にさいたま市民の日給食を提供しました。さいたま市にある若谷農園さんの小松菜をたっぷり使った「菜飯」と「味噌汁」が登場しました。

1年生給食スタート

献立：黒パン、春野菜のクリーム煮、海藻サラダ、牛乳

4月17日より1年生の給食が始まりました。1年生の手には大きいお玉などで、お皿やおわんに盛り付けるのはなかなか難しいのですが、それぞれ協力して、一生懸命盛り付ける姿が見られました。小学校での初めての給食に、子どもたちはわくわくした様子で準備に取り組み、食事をすることができました。担任の先生の話をよく聞き、姿勢よくマナーを守って食べられている児童が多かったです。給食室に空っぽの食缶がかえってくると、調理員さんはうれしい気持ちになります。ぜひ、「今日の給食はどうだった？」など家庭でも話題にしてみてください。

バター、油、小麦粉でホワイトルウを作ります。



具材を、チキンガラスープで柔らかく煮たところに、ホワイトソースを加え仕上げをします。



パンの大きさは学年により異なります。

左から、

1・2年生用、

3・4年生用、

5・6年生用です。



3・4年生用の分量で盛り付けました。



春野菜のクリーム煮には、旬の「アスパラガス」が入っています。

旬の献立紹介～たけのこ～

4月25日（木）の給食には旬のたけのこを、たけのこご飯にして提供しました。給食を通して、旬の食材を知る機会になってほしいと思います。

炊き込みご飯は家庭ではお米と具材を一緒に炊きますが、給食室ではうまみとボリュームを出すため、具材とご飯は別に作り、炊きあがったごはん具材を混ぜ込みます。



たけのこ、油揚げ、鶏肉を出汁と調味料で煮ていきます。

調味料を加え炊いたごはんの上に、作った具をのせて混ぜ合わせます。



- ・たけのこごはん
- ・さわらの塩焼き
- ・味噌汁（小松菜、人参、玉葱、ぶなしめじ）
- ・牛乳