

食育だより 1号



令和8年6月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。成長期の丈夫な歯や骨をつくるために欠かせない栄養素である「カルシウム」のはたらきについて、改めて見直してみませんか？

体内のカルシウムの99%は、リンと共に骨や歯に存在しています。残りの1%は、血液や筋肉、神経に存在し、生命を維持するために重要なはたらきをしています。

日本人は、慢性的なカルシウム不足といわれます。毎日の食生活でも、不足することのないように心がけましょう。

1

丈夫な骨や歯をつくる

2

神経の伝達を正常に保つ

3

血液凝固作用

4

筋肉の収縮

カルシウムの
おもなはたらき

5選

5

体内のイオンバランスを保つ

カルシウムが多い食品例

牛乳 (コップ1杯) 220mg	調整豆乳 (コップ1杯) 65mg	ヨーグルト (100g) 120mg
小松菜 (1/2束) 170mg	木綿豆腐 (1/4丁) 93mg	納豆 (50g) 45mg
干しひじき (5g) 50mg	桜えび (5g) 100mg	

牛乳の栄養
大調査!

エネルギー 126kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g
カルシウム 227mg

レチノール 78μg
ビタミンB2 0.31mg
マグネシウム 21mg

コップ1杯 200ml

10~11歳を例にすると、コップ1杯の牛乳で、1日のカルシウム推奨量の約1/3がとれることがわかります。カルシウムの消化吸収率は、牛乳が40%、小魚が約33%、野菜が約19%であり、牛乳は効率よくカルシウムを摂取することができます。給食でも1本、ご家庭でもコップ1杯飲むことをおすすめします。ただし、健康上の理由で牛乳が飲めない場合は、他の食品でカルシウムを摂取しましょう。

カルシウム推奨量(男)	年齢	カルシウム推奨量(女)
600mg	6~7歳	550mg
650mg	8~9歳	750mg
700mg	10~11歳	750mg
1000mg	12~14歳	800mg
800mg	15~17歳	650mg
800mg	18~29歳	650mg
750mg	30~49歳	650mg

食に関する指導が始まります！

学校給食センターでは、市内の小・中学校の児童生徒の将来を見据えた望ましい食習慣を養うため、今年度も栄養教諭・栄養士による食に関する指導に取り組みます。ご家庭でも、食育や給食のことを話題にしていただけれますと嬉しいです。

題材の一例
楽しく何でも食べよう
食事のマナーについて知ろう
ふるさと宮城の食材について考えよう
中学生に必要な栄養と運動について考えよう

対象学年
小学1年生
小学3年生
小学5年生
中学2年生

その他、朝食の重要性や食品ロス等を題材に、小・中学校全学年を対象に、学年に応じた指導を行っています。



給食レシピ紹介

ひじきのカラフル炒め



カルシウムが多く含まれるひじきと大豆を使った、学校給食ならではのメニューです。和と洋の意外な組み合わせも◎！

材料 (作りやすい分量・小学生4人分)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 乾燥芽ひじき...7g パプリカ...1/6個 水煮大豆...20g 冷凍むき枝豆...20g | <ul style="list-style-type: none"> 油揚げ...2/3枚 つきこんにやく...20g ベーコン薄切り...3枚 サラダ油...小さじ3/4 |
| <ul style="list-style-type: none"> 料理酒...小さじ2/3 みりん...小さじ2/3 砂糖...大さじ1/2 | <ul style="list-style-type: none"> 濃口しょうゆ...大さじ1/2 和風だしの素...小さじ1/3 |



作り方

- 材料の下ごしらえをする。
 - ひじきをたっぷりの水に浸して戻し、水気を切っておく。
 - パプリカは縦半分にカットし、5mm幅くらいの細切りにする。
 - 水煮大豆は汁気を切り、冷凍むき枝豆は下茹でしておく。
 - 油揚げは油抜きし、横半分にカットし、5mm幅くらいの細切りにする。
 - つきこんにやくは水洗いする。
 - ベーコンは短冊切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、ひじき、こんにやくを炒める。火が通ったら、むき枝豆以外のその他の材料を、火の通りにくい順に入れて炒める。
- ひたひたの水とAの調味料を加えて軽く混ぜ、ひと煮立ちしたら火を弱くして煮汁が少なくなるまで炒め煮にする。最後に、下茹でしたむき枝豆を加える。

こちらもぜひ
ご覧ください！→

献立表・食育だより



給食ができるまで



学校給食レシピ集

