

9月 給食だより

令和8年9月1日
台東区立忍岡中学校

充実した夏休みを過ごすことができましたか？旅行先でおいしいものを食べたり、家族や友達とゆっくり食事を楽しんだり、食に関する思い出もたくさんできたことでしょう。そのような体験は、きっと大切な思い出になると思います。いよいよ2学期が始まります。しっかり食べて、しっかり寝て、たくさん体を動かし、毎日元気に登校してください。給食も楽しみにしててくださいね！

しっかりとろう！カルシウム

給食室の掲示板を新しくしました。テーマは、骨を強くする働きがあるカルシウムについてです。

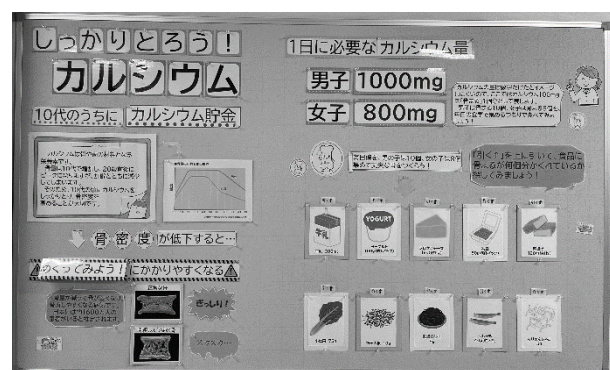
1日当たりのカルシウム必要量

年齢	男性(mg)	女性(mg)
8～9	650	750
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～17	800	650
18～29	800	650
30～49	750	650

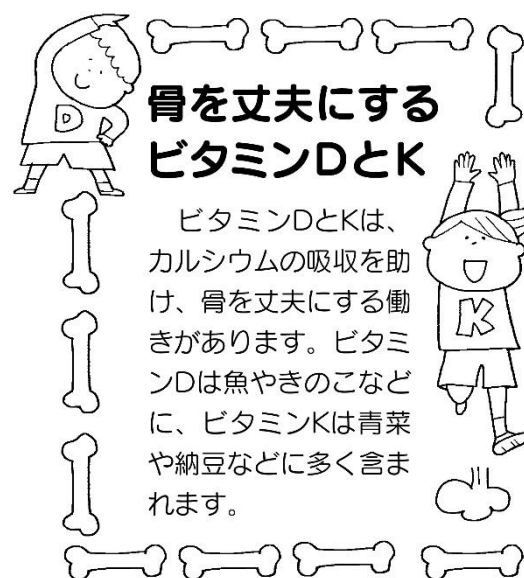
左の表は、1日に必要なカルシウムの量です。太字で示した12～14歳、つまり中学生のみなさんは、ほかの年代と比べて必要なカルシウムの量が特に多いことが分かります。

理由は、この時期がカルシウムを骨にたくさん蓄えることのできる大切な時期だからです。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定ポイント」より引用



掲示板では、骨密度の低下によって引き起こされる骨粗しょう症やカルシウムを多く含む食品について紹介しています。学校公開期間などに、お子様とぜひ御覧ください。



骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。



★今月の給食紹介★

★山形県の料理 9/8

山形県山形市では、毎年9月に「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されます。直径6.5mの大鍋と専用の移動式クレーン車を使って、約30,000食分が調理、提供される様子は圧巻です。芋煮会の開催に合わせて、山形県にちなんだ料理を提供します。

＊「おかひじき」…海藻のひじきに似た形状から「おかひじき」と呼ばれるようになり、シャキシャキとした食感が特徴で、山形県の伝統野菜です。

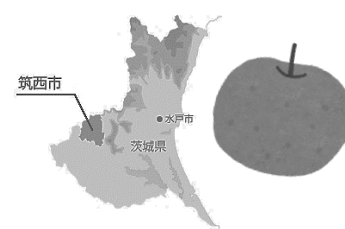
＊「芋煮」…県内でも地域によって食材や味付けが異なります。



大型鍋とクレーン車で芋煮を作る様子↑

★茨城県筑西市(台東区連携都市)の梨 9/17

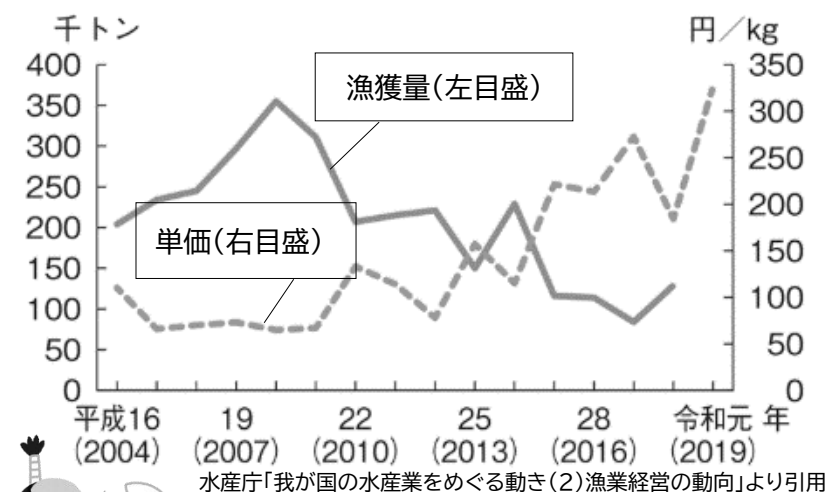
連携都市の交流として、茨城県筑西市より梨を提供いただきます。筑西市は、江戸時代から続く梨の大産地です。種類はお楽しみに♪



★さんまのひつまぶし 9/30

落語の有名な題目の一つに「目黒のさんま」があります。ある殿様が、初めてさんまを食べ、そのおいしさに感動するというお話です。江戸時代、さんまは庶民の食べ物とされ身分の高い殿様のような人が食べる魚ではありませんでした。しかし近年は、漁獲量が不安定になり、価格は上昇しています。庶民の魚から一転、高級魚になりつつあるさんまですが、昔から親しまれてきた食文化をこれからも大切に守っていききたいですね。

さんまの漁獲量と主要産地における価格の推移



さんまは目黒に限る！

水産庁「我が国の水産業をめぐる動き(2)漁業経営の動向」より引用