

給食だより 7月号



令和7年6月27日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

6月20日に給食試食会を行いました。ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。アンケートのご意見の中に、「給食という共通の話題があり、子どもとコミュニケーションをとる良い企画だと思います」と嬉しいご意見をいただきました。また、「給食時間が短く、せっかく考えられた給食が食べきれず残念です。」というご意見を複数いただきました。教員にも共有するとともに、改めて生徒には、準備・配膳時間を短くして、しっかり食べる時間をとることが大切だということを伝えていきたいと思います。

試食会でもお伝えしましたが、中学生に特に必要な栄養の一つにカルシウムがあります。給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。 乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物



モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆

カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品

小松菜

モロヘイヤ

大豆製品

ごま

切り干し大根

小魚

ひじき

干しエビ

牛乳・乳製品アレルギーなど、
牛乳を飲めない人は…



小松菜のおひたし ジャコサラダ 切り干し大根の煮物

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

フィリピン



アドボ

にく やさい
肉や野菜を
あま す に こ
甘酸っぱく煮込んだ、
だいりょうてき かていりょうり
代表的な家庭料理。

シニガン

タマリンドという
くだもの さんみ
果物で酸味を
つけたスープ。



ハロハロ

くだもの
果物やアイスを
こおり
のせたかき氷。
ま た
よく混ぜて食べる。

<世界の料理>

給食では定期的に世界の料理を入れていますが、今月はALTの先生の出身国である「フィリピン料理」を入れていきます。フィリピンでもとてもPopularな料理で、当日は本場の味が出せているか感想を聞いてみたいと思います。

フィリピンは日本から3,000kmほど南西に位置し、年間を通じて高温多雨な熱帯気候で、農業や漁業が盛んな国です。マンゴーやバナナ、パイナップルなどのトロピカルフルーツは、日本にも多く輸出されています。フィリピン料理は、かつて植民地支配を受けていたスペインやアメリカ、古くから交流のあった中国など、さまざまな国の影響を受けたものが多くあるそうです。また、食べ物も、保存性を高めるために、酢や柑橘類を加えた酸味のある料理が多いことも特徴です。