

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養 三 色	アレルギー
19 日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	35	黄	こむぎ(たまご)
		やきぶた	10	赤	ふたにく、たいず、こむぎ (たまごにゅう、ぎゅうにく、 とりにく、りんご、ゼラチン、 ごま)
		たまねぎ	25	緑	
		もやし	20	シ	
		チンゲンサイ	20	シ	
		ホールコーン	10	シ	
		ちゅうかスープ	2.2		ぎゅうにく、たいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2.2		こむぎ、たいず
	こしょう	0.03			
ミニはるまき	こめあぶら	0.3	黄		
	ミニはるまき	28	赤	こむぎ、たいず、ふたにく (にゅう、えび)	
ちゅうかサラダ	こめあぶら	3	黄		
	ぎゅうり	30	緑		
	にんじん	12	シ		
	ねぎごまドレッシング	6	黄	たいず、とりにく、ふたにく、 ごま	

こん げつ ち さん や さい
今月の地産野菜


すい <6日(水)> か <12日(火)>

はくさい へいわ さん みずな はるみち さん
白菜(平和産) 水菜(治道産)

こん げつ きゅう しょく
今月の給食レシピ

【さばのおろししょうがだれ】

レシピはこちらの
QRコードから



つよい骨をつくるためのポイント

バランスのとれた 十分なすいみんをとる カルシウムの多い
食事をする 食品をとる



規則正しい生活とバランスのよい食事が「丈夫な骨づくり」につながるよ。成長期のいま、つよい骨をつくっておくことが将来の自分のために大切なんだ!



～カルシウムって何だろう?～

カルシウムは主に、「歯」や「骨」をつくる材料となるものです。成長期のみなさんの体作りのために重要な役割をしてくれている成分、それがカルシウムなのです!

牛乳にはカルシウムがたくさん入っているんだ!!

カルシウムを摂ると...

歯が丈夫になる! 骨も丈夫になる!

カルシウムが足りないと...

いらない!

骨が折れたり、歯がもろくなってしまう

カルシウムを骨にたくさん蓄えられるのは、成長期の今だけ!

カルシウムの多い食品って何だろう?



牛乳以外にも、ししゃもやちりめんじゃこなどの小魚や、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品にもカルシウムはたくさん入っています!

いつも食べているもの、好きな食べものはありましたか? 毎日給食で飲んでいる牛乳はもちろん、おうちでもカルシウムを摂りましょう!



～カルシウムと仲良しなビタミンD～

実はカルシウムと仲が良く、一緒に食べることでよりパワーアップする相棒がいます。その名は...

「ビタミンD」

一緒に摂ることで、骨や歯に多くのカルシウムを届けることができます。みんながいつも食べているものではどんなものにビタミンDが多く入っているかな?



運動も忘れないでね!

骨は、しっかり運動をして体を動かすことでも強くなります。

寒い季節になってきましたが、体もしっかり動かしましょう!