

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。



じょうぶな骨をつくりましょう！



骨

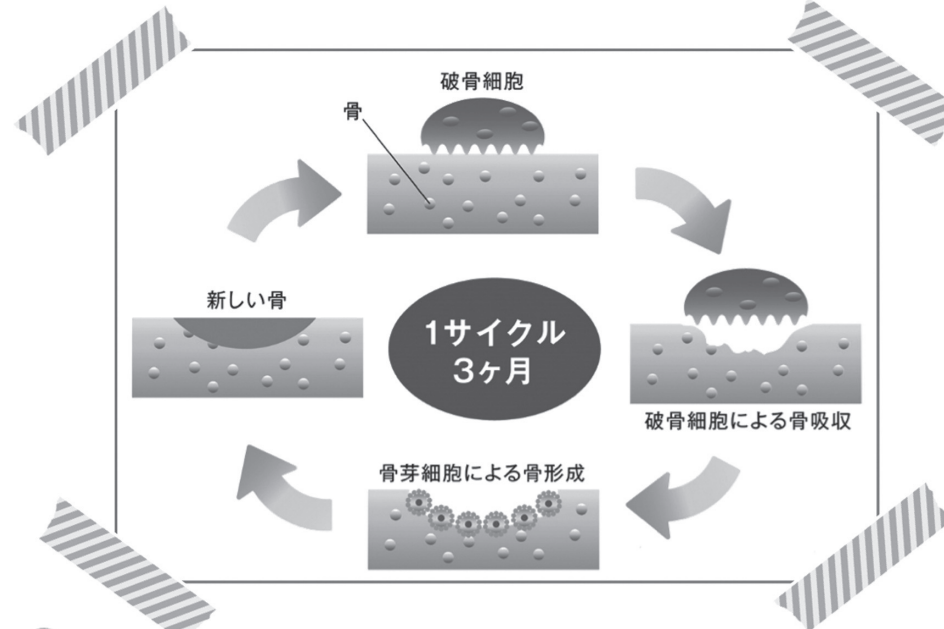
って、強くできるの？
どうやって
つくられるの？



骨は毎日少しずつ
生まれ変わりながら

強く、大きくなっているよ。その
ために、毎日の食事や生活習慣が
大切なんじゃよ。

作っては壊される「骨のリモデリング」



このサイクルが崩れてしまうと、骨がスカスカになったり、
骨の成長がうまく進まなくなってしまうたりするんじゃよ。



じょうぶな骨を作るために大切なのは

① 栄養

② 適度な運動

③ 睡眠

カルシウムと
Ca
バランスの良い食事

跳んだり跳ねたり、骨に地球の重力が
かかることで、骨量が増え、骨が成長
します。



骨の成長を促すホルモンは
寝ているときに分泌されます。



★中学生が1日に必要な
カルシウム量は…？

男子	女子
900mg	800mg

牛乳1本
(200ml)には
カルシウムが
約**227mg**含まれます



★カルシウムを多く
含む食品を食べよう！



中学生の
今がチャンス!!
毎日 **骨(コッ)骨(コッ)** 貯金しよう！



いろいろな食材からカルシウムを
摂るのがいいんじゃ。



今年の冬至は
12月21日(土)



冬至は、太陽の出ている時間が1年で一番短く
なる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の
運気も衰えると考え、冬至の日に幸運を呼び込み、
無病息災を願う風習が生まれました。



今月の地産野菜

4日(水) 大根(矢田産)
10日(火) 小松菜(治道産)、大根(矢田産)
水菜(治道産)、白菜(矢田産)、

今月の
給食レシピ

「鶏肉のカレー焼き」



冬休みを元気に過ごして、楽しい年末年始を過ごしてくださいね！3学期の給食も楽しみにしていてください♪

