

令和6年 12がつのこんだて				小学校用				* 栄養三色について				アレルギーについて				<表示義務のある8品目>				<コンタミネーションについて>				12月 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
																<表示推奨の20品目>				原材料には含まれていなくても、工場内ではアレルギー物質を混入している可能性があります。					659kcal	15.8%	29.1%	351mg	82mg
																				卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ					鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
																				あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ごま・カシュー・ナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド					3.4mg	265/μgRAE	0.56mg	0.53mg	22mg



12月の献立

大和郡山うどん

やまとこおりやまし
大和郡山市の野菜を
つかねんとくべつ
使った、年に1度の特別
こんだてかとうじょう
献立が10日(火)に登場
します!だしは給食セン
ターでとりますよ。



奈良のっぺ

な なら けん きょうど りょうり
奈良県の郷土料理で
す。里芋、大根、にんじん、
あつあ しょうゆ だいこん
厚揚げ、こんにゃくなどを
だしと醤油で炊いた煮物
です。



今月の地産野菜

こん げつ ち さん や さい
大 根 (矢田産)
みず 菜 (治道産)
はく 菜 (矢田産)



給食レシピ

【鶏肉のカレー焼き】

レシピはこちらの
QRコードから



クイズ

<カルシウムが骨にたまる時期はどっち!？>

①こどものとき



②大人になってから

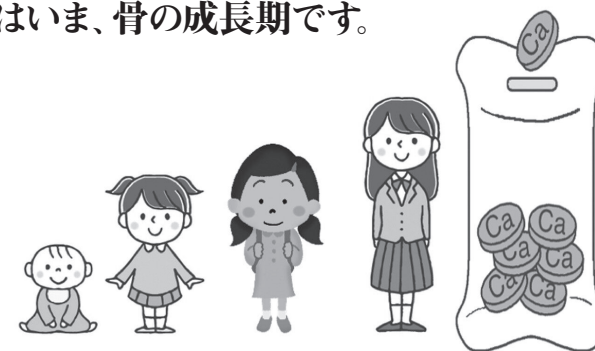


10代のうちに
強い骨をつくること
が大切

こたえ <①こどものとき>

今からしよう!カルシウム貯金

みなさんはいま、骨の成長期です。



〇給食には毎日、牛乳がついて
います。しっかり飲みましょう!



からだをつくる!カルシウム

カルシウムのお仕事

骨・歯をつくり、強くする



筋肉をうごかす



出血をとめる



など...

骨や歯をつくるだけじゃないんだね!



カルシウムが少ないとなか
悪いことが起こるの?

足りなくなると...



骨が弱くなったり、筋肉が
思い通りにうごかなくなったり
しちゃうよ...

一時的に足りないときは、骨にためて
いたカルシウムが助けてくれますが、足
りない状況がつづくと、健康に生活
できなくなってしまいます。

つよい骨をつくるためのポイント

カルシウムの多い
食品をとる

十分なすいみんをとる

バランスのとれた
食事をとる



カルシウムの多い食品



牛乳・チーズ



小松菜



大豆製品



小魚



ひじき



ごま



運動も
忘れずに!

骨は、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!