

成長期に必要なカルシウムについて

カルシウムは、骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨は、体を支えるとともに、体に必要なカルシウムを蓄える役割があります。骨粗しょう症予防には、子どものうちに骨量を多くしておくことが大切です。そのためには、栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

カルシウムのはたらき

骨や歯をつくる



出血時に血液を固める

筋肉や神経の働きにかかわる



カルシウムが多い食べ物は、牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品などです。体内に吸収されやすくするためには、カルシウムのほかにも、たんぱく質やビタミンDを含む食品もとりましょう。

給食紹介

カルシウムシチュー

いつものシチューに、もっとカルシウムやビタミンDがとれる食材をプラスしています。10月29日(水)の給食に登場します。

牛乳、スキムミルク



チーズ



鮭



しめじ

*きのこ類はビタミンDが豊富な食品で、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。



こまつな



豆製品、豆乳



かんたん！朝ごはんレシピ



給食だより最新号・バックナンバーはこちらから↓



食育ひろば(学童・思春期)二次元コード

今月のテーマ食材は…きのこ

毎月「あさごはんのスズメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

きのこのバターしょうゆ炒め

【材料:4人分】

- ベーコン 20g
- ぶなしめじ 1/4 株
- エリンギ 小1本
- 木くらげ 1枚
- チンゲン菜 1株
- キャベツ 小1枚
- にんじん 20g
- サラダ油 適量
- しょうゆ 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- バター 小さじ 1/2

10月20日(月)の給食に登場します!

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、エリンギは短冊切り、チンゲン菜は2cm幅、キャベツは1cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。しめじはほぐしておき、木くらげは水につけて戻し、せん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコン、きのこ類、キャベツ、チンゲン菜の順で炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょう、しょうゆを加え、仕上げにバターを加える。



～一人ひとりの小さな行動が、大きな食品ロス削減に～

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量年間464万トンのうち、食品関連事業系からは231万トン、家庭系からは233万トンで、日本の人口一人当たり毎日おにぎり1個分の重さの食品を捨てている計算になります。

必要な分だけ買い物を

食べきれぬ量を作る

残っている食材から使う

外食で注文しすぎない

