

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を含む食品も一緒に食べましょう。

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28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

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↓

QRコード

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「あさごはんのススメ」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。

～ 季節の食材【きのこ】をつかった作り置きできるおかず～
一年中手に入りやすいきのこですが、もともとは秋の食べ物です。ごはんがすすむおかずを紹介します。

しそなめたけ

10月20日（火）の給食に登場します！

【材料：4人分】

えのきたけ 200g

さとう 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

みりん 小さじ2

赤しそふりかけ 小さじ 1/2

【作り方】

① えのきたけは石づきをとり、1 cm幅に切る。

② 鍋にえのきたけ、さとう、しょうゆ、みりんを入れ、火にかけ、水分をとばしながら5分くらい煮る。

③ 火を止めて、赤しそふりかけを加える。

朝ごはんを食べるために、早寝・早起きにチャレンジ!!

すっきり目を覚まして朝ごはんを食べよう

なかなか朝おきられないという人は、起きる時間になったらカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。そして、顔を洗うとすっきり目が覚めますよ。

朝日を浴びる

顔を洗う