

8月 給食だより



給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできないミネラルの一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

骨を丈夫にするコツ

牛乳以外にもいろいろあります

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

<p>カルシウムの多い食べ物</p> <p>牛乳・乳製品 小松菜 モロヘイヤ 切り干し大根 大豆製品 小魚 ひじき 干しエビ ごま</p>	<p>カルシウムの吸収を促進する</p> <p>ビタミンDの多い食べ物</p> <p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ ※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。 乾燥しいたけ</p> <p>骨へのカルシウムの取り込みを助ける</p> <p>ビタミンKの多い食べ物</p> <p>モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆</p>
--	---

2024年 8月 献立予定表

月	火	水	木	金
26日	27日	28日	29日	30日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>かいそう 海藻</div> <div>ほし星の コロツケ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>ツナコーン ピラフ</div> <div>フルーツ ポンチ</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>れいとう 冷凍パイン</div> <div>くきわかめの サラダ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>マーボー 厚揚げ丼 (麦ごはん)</div> <div></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>ちゅうか 中華 きゅうり</div> <div>たらの ねぎみそ ソースかけ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>ごはん</div> <div>キムチ とん汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>もやしの ナムル</div> <div></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>焼き肉どん</div> <div>かぼちゃの みそ汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>なすの 中華いため</div> <div>ごもく たまご のあんかけ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>ごはん</div> <div>もずく スープ</div> </div>