

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 大豆製品 ごま 切り干し大根 小魚 ひじき 干しエビ</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																								
<table border="1"> <tr> <td>かいそう 海藻</td> <td>ほし星の コロツケ</td> </tr> <tr> <td>ツナコーン ピラフ</td> <td>フルーツ ポンチ</td> </tr> </table>	かいそう 海藻	ほし星の コロツケ	ツナコーン ピラフ	フルーツ ポンチ	<table border="1"> <tr> <td>れいとう 冷凍パイン</td> <td></td> </tr> <tr> <td>くきわかめの サラダ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>マーボー あつあ 厚揚げ丼 むぎ (麦ごはん)</td> <td></td> </tr> </table>	れいとう 冷凍パイン		くきわかめの サラダ		マーボー あつあ 厚揚げ丼 むぎ (麦ごはん)		<table border="1"> <tr> <td>ちゅうか 中華</td> <td>たらの ねぎみそ ソースかけ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>キムチ とん汁</td> </tr> </table>	ちゅうか 中華	たらの ねぎみそ ソースかけ	きゅうり		ごはん	キムチ とん汁	<table border="1"> <tr> <td>もやしの ナムル</td> <td></td> </tr> <tr> <td>焼き肉どん</td> <td>かぼちゃの みそ汁</td> </tr> </table>	もやしの ナムル		焼き肉どん	かぼちゃの みそ汁	<table border="1"> <tr> <td>なすの ちゅうか 中華いため</td> <td>ごもく 五目たまご のあんかけ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>もずく スープ</td> </tr> </table>	なすの ちゅうか 中華いため	ごもく 五目たまご のあんかけ	ごはん	もずく スープ
かいそう 海藻	ほし星の コロツケ																											
ツナコーン ピラフ	フルーツ ポンチ																											
れいとう 冷凍パイン																												
くきわかめの サラダ																												
マーボー あつあ 厚揚げ丼 むぎ (麦ごはん)																												
ちゅうか 中華	たらの ねぎみそ ソースかけ																											
きゅうり																												
ごはん	キムチ とん汁																											
もやしの ナムル																												
焼き肉どん	かぼちゃの みそ汁																											
なすの ちゅうか 中華いため	ごもく 五目たまご のあんかけ																											
ごはん	もずく スープ																											