

丈夫な骨をつくらう!

骨粗しょう症という病気を知っていますか？
 これは、骨の量（骨量）が少なくなるなどして骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。予防するには、骨の主な材料となるカルシウムを、成長期からしっかりと摂取することが大切です。カルシウムは、それだけでは吸収されにくいいため、吸収率を高めるビタミンDや、骨への取り込みを助けるビタミンKなども一緒に摂りましょう。

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

カルシウムの多い食べ物
 ヨーグルト、牛乳、牛乳・乳製品、小松菜、モロヘイヤ、大豆製品、ひじき、干しエビ、切り干し大根、小魚

カルシウムの吸収を促進する
ビタミンDの多い食べ物
 イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

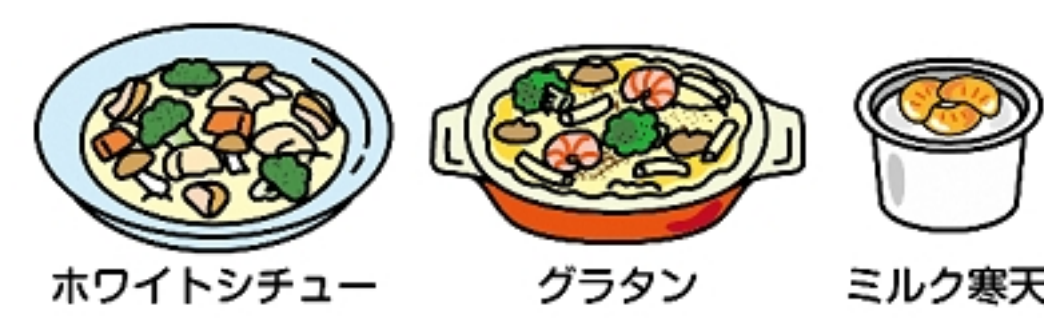
骨へのカルシウムの取り込みを助ける
ビタミンKの多い食べ物
 モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類、納豆

令和5年10月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

給食にも出る牛乳は、比較的体内へのカルシウム吸収率の高い食品です。残さず飲むようにしましょう。

牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むだけでなく、料理やデザートに使うのもおすすめです！



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



1 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・トマトソースハンバーグ
- ・揚げじゃがとウインナーのマスタード炒め
- ・白菜ときゅうりの和え物
- ・コンソメスープ

861kcal

2 木

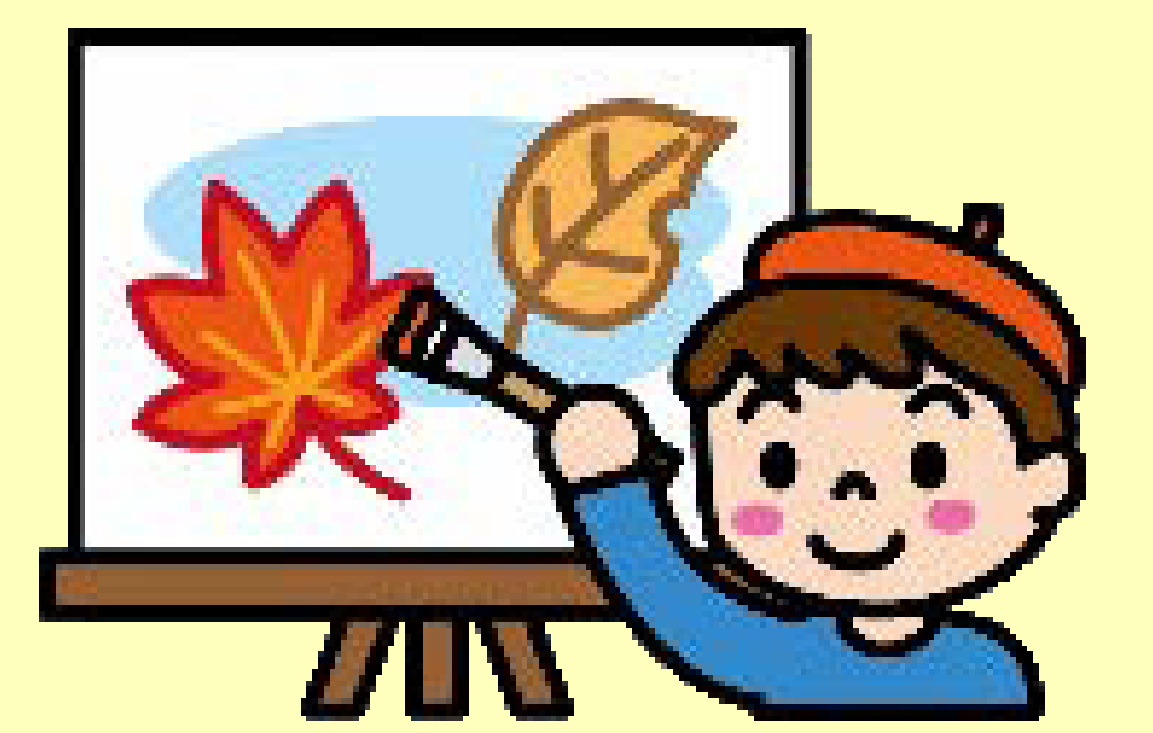


- ・ごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・えびと野菜の炒め煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・わかたまスープ

795kcal

3 金

文化の日



6 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・キーマカレー
- ・エビカツ
- ・ポテトマヨサラダ
- ・パン缶

950kcal

7 火



- ・しめじごはん ・牛乳
- ・鶏肉のピリ辛炒め
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・白菜とひじきのサラダ
- ・すまし汁

786kcal

8 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・春巻
- ・切干大根のサラダ
- ・白菜スープ

954kcal

9 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・サーモンフライ
- ・豚もやし炒め
- ・きゅうりのサラダ
- ・豚汁

845kcal

10 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・春雨チャプチェ
- ・大学芋
- ・豆腐チゲ風スープ

1012kcal

13 月



- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・ポトフ
- ・いかリングフライ
- ・野菜のマリネ
- ・コンソメスープ

800kcal

14 火



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・白菜とにんじんのおかか和え
- ・みそ汁

907kcal

15 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの香味焼き
- ・筑前煮
- ・大根の即席漬け
- ・みそ汁

775kcal

16 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・中華丼
- ・えび入りかきあげ
- ・春雨サラダ
- ・マンゴー缶

922kcal

17 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・和風スパゲティ
- ・バジルチキン
- ・キャベツのサラダ
- ・コンソメスープ

931kcal

20 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・チンジャオロウスー
- ・しゅうまい
- ・もやしのサラダ
- ・中華スープ

839kcal

21 火



- ・ごはん ・牛乳
- ・トンカツ・ソース小袋
- ・ポイルブロッコリー
- ・ビーフソテー
- ・いか入りドレッシング和え
- ・具だくさんスープ

919kcal

22 水

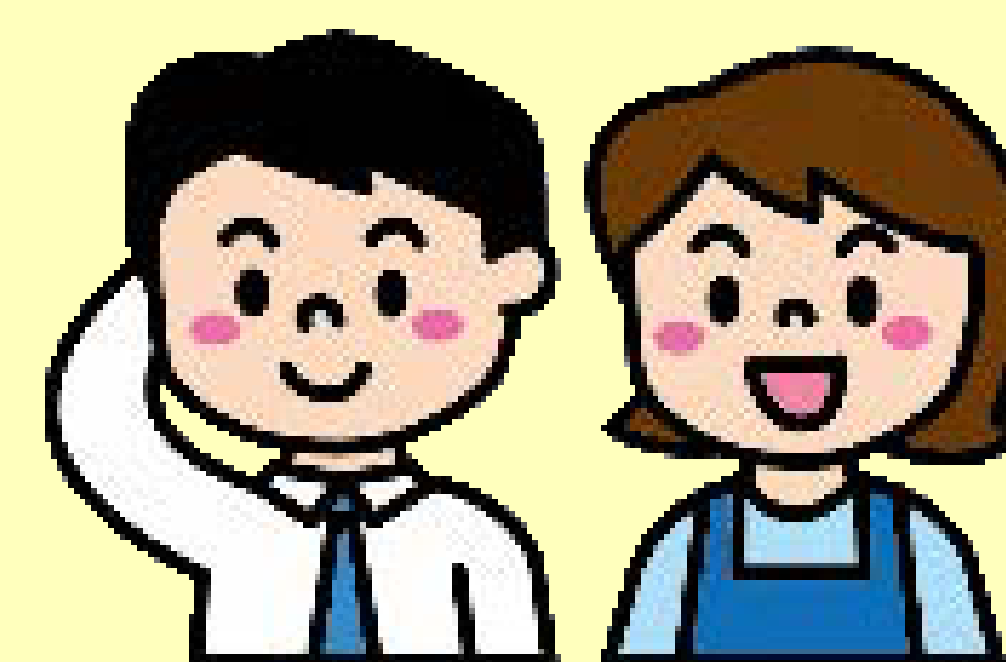


- ・ごはん ・牛乳
- ・とりすき
- ・あげきんぴら
- ・小松菜のおひたし
- ・みそ汁

803kcal

23 木

勤労感謝の日



24 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・五目煮
- ・白菜の即席漬け
- ・みそ汁

799kcal

27 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・タンドリーチキン
- ・ペペロンチーノ
- ・フレンチサラダ
- ・ミネストローネ

894kcal

28 火



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・白菜のクリームシチュー
- ・ミンチカツ
- ・キャベツの甘酢和え
- ・青りんごゼリー

734kcal

29 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のきのこ炒め
- ・あげぎょうざ
- ・ハンサンズー
- ・中華スープ

885kcal

30 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・えび入り炒めフォー
- ・肉だんご
- ・かぼちゃのマヨサラダ
- ・コンソメスープ

954kcal