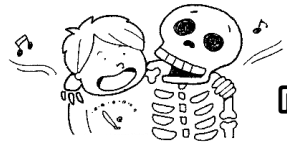


給食だより

がつごう
10月号



がつようか ほね かんせつ ひ
10月8日「骨と関節の日」

ほね じょうぶ
『骨を丈夫にしよう』



ぎゅうにゅう まいにちきゅうしよく し がっこうきゅうしよく にち
牛乳が毎日給食に出るのはなんのためか知っていますか？学校給食では、1日に必要なカルシウム量の半分がとれるように牛乳をつけています。

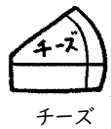
カルシウムは、骨や歯の材料です。不足すると将来骨がもろくなる骨粗鬆症になりやすくなります。骨量は、10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。カルシウムの多い食品を積極的に摂り、カルシウム貯金をしましょう。

ポイント1 カルシウムが多い食品を積極的に食べよう！

カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、心臓の鼓動を保って気持ちを落ち着かせたりする働きもあります。



ぎゅうにゅう
牛乳



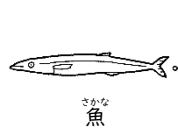
チーズ



とうふ
豆腐



わかめ



さかな
魚

ポイント2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ食べてよう

たんぱく質

さかな にく たまご
魚・肉・卵

だいず にゅうせいひん
大豆・乳製品

ビタミンD

さかな たまご
魚・卵

ほ 干しいたけ

ビタミンK

なっとう かいそう
納豆・海藻

りよくおうしよくやさい
緑黄色野菜

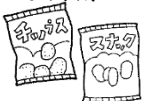
ポイント3 運動をしよう



骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。

ポイント4 インスタント食品や加工食品（リン）の食べすぎに注意しよう！

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われてしまうことになり、減ってしまいます。



× ポテトチップス
スナック菓子



× インスタント食品



× たんさんいんりよう
炭酸飲料
せいりよういんりよう
清涼飲料など

10 がつ の こん だて よ り

秋は、実りの秋です。米や野菜・果物などおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材は、栄養が豊富です。給食にも秋の献立がたくさん登場します。秋の味覚を味わいながら、夏の暑さで疲れた体を癒しましょう。

ついでち だいがくも
1日「大学芋」



ふつか こいも
2日「小芋のおつゆ」
「しめじごはん」



にち
17日「なし」



にち
23日
「くりごはん」



にち じゅうさんや
15日「十三夜」

満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月とされています。十三夜は、栗や豆がちょうど食べごろになることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。十三夜の季節献立として給食室で小豆から手作りする「あんだんご」を提供します。



か こめ
すがたを変えるお米

～お米（稲）からできるもの～



お米は、日本人の主食で、和食文化には欠かせない食べ物です。お米は、ご飯として食べられることが一番多いですが、ご飯以外にも加工や調理方法によって、様々なものに変身します。給食では、10月から1月にかけてお米からできる食材を使用したメニューが登場します。どんなものが登場するか貼っている掲示物をみてね。

にち たじまわらおかまい
25日「但馬村岡米」

この日のお米は、門真市と姉妹都市の兵庫県香美町の新米です。減農薬で作られたお米です。



29日

ライスカレーソテー

【材料】（4人分）

ロースハム	20g	塩	ひとつまみ
たまねぎ	40g	カレー粉	小さじ 1/3
にんじん	20g		
発芽玄米	40g		
ホールコーン	40g		
油	適量		



【作り方】

※にんじんとたまねぎは粗みじん、ロースハムは適当な大きさに切る。

※発芽玄米は、洗って水につけた後、30分ゆでる。

- 鍋に油をひき、ロースハムを炒める。
- ①にたまねぎとにんじんを入れて炒め、半量のカレー粉と塩を入れる。
- たまねぎが透明になったら、ホールコーンを入れ、残りのカレー粉と塩をし、発芽玄米を入れて炒める。