



10代のうちに

11月給食だより

カルシウム貯金をしよう！



カルシウムは骨や歯をつくる材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークとなります。そのため、10代のうちに骨密度を高めて『カルシウム貯金』することが大切です。給食でも、カルシウムを多くとることができる「骨コツメニュー」をとり入れています。カルシウムの多い食品を意識してとって、骨を丈夫にしましょう！

カルシウムの多い食品

 ぎゅうにゅう 牛乳 1本 (200ml) 227 mg	 こまつな 小松菜 1株 (40g) 68 mg	 もめん 木綿とうふ はんちよう 半丁 (150g) 140 mg	 ひじき 乾燥10g 100 mg	 まるぼ 丸干しいわし 1尾 (30g) 132 mg
 ごま 小さじ1杯 (3g) 36 mg	 しじみ 8個 (40g) 96 mg	 チーズ 1切れ (25g) 158 mg	 チンゲン菜 1株 (100g) 100 mg	 あつあ 厚揚げ 1枚 (120g) 288 mg

骨コツメニュー 不足しがちな「カルシウム」を多めにとることができる料理です。

★20日・・・カラフルフライビーンズ

まごわやさしい献立 「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★5日・・・ぶりの生姜煮、ごましそ和え、ためき汁

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★14日・・・三重県産の「味付けのり」です。

★19日・・・桑名市で作られた「納豆」を使った「納豆汁」です。



ワールドランチ 今月は韓国です。お楽しみに♪

★12日・・・韓国料理の「ヤンニョムチキン」です。



11月24日は和食の日です

★25日・・・和食の日にちなんで「麦ごはん いわしの梅煮 青じそ和え けんちん汁」です。

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。