

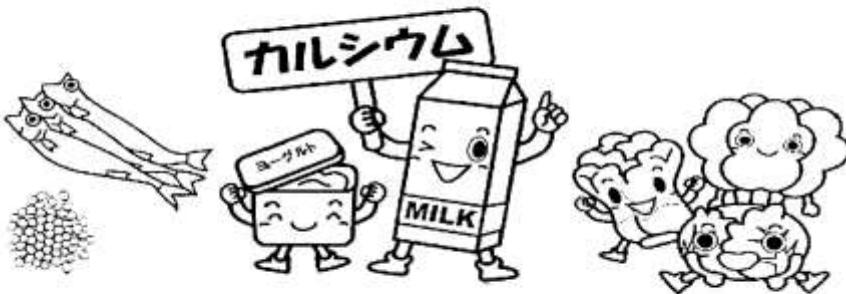
10月分の給食【10/1(木)~10/30(金)】

# 10月8日(木)

豚肉の中華煮：うずら卵自己除去  
(2・3・4・6年)

## カルシウムを多くふくむ食べ物

カルシウムは、牛乳・乳製品、骨ごと食べる小魚、大豆・大豆製品、こまつななどの青菜に多くふくまれています。



クイズ6 わたしたちの骨の中のカルシウムは、年をとるとともに、増えていく。

○か、×か?

### 一口メモ

○カルシウムは骨格を形成し、成長期のみなさんにはとても重要な栄養素です。食べ物から消化吸収されたカルシウムのうち、99%が骨や歯などの材料になります。そしてあとの1%のカルシウムは、筋肉や神経の働きや抗体やホルモンの分泌などを調整しています。不足すると、子どもの場合、成長不良を起こします。

○これは、子どもの手のひらと手首の骨のレントゲン写真です。○のところを比べると、まだまだみんなの骨が成長の途中であることがわかります。



今日の給食に使われているカルシウムの多い食べ物をさがしてみましょう。

○しかし、骨の形成にはカルシウムだけではなく、たんぱく質やリン、他にいく種類ものビタミンなどが関係しています。ですから、しっかり好き嫌いしないで食べることが大切です。さらによい睡眠、そして太陽のもと運動することが必要です。

キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	にら	高知県
たまねぎ	北海道	たけのこ(缶)	福岡県	さつまいも	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード・ミニフィッシュの袋

きょうのこんだて  
ぶたにくのちゅうかに  
さつまいものてんぶら  
ミニフィッシュ  
レーズンパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご ミニフィッシュ
き	(おもにねつやちからのもとになる) レーズンパン サラダあぶら・さとう でんぶん・さつまいも こむぎこ・あぶら(なたね)
み ど り	(おもにからだのちょうしきととのえる) キャベツ・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら しいたけ

クイズの答え：×