

食育ニュース

3月11日(木)

じゃこサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

ぱりぱりチキン

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

たまご はくさい
卵と白菜のスープ

カルシウムの多い食品で しっかり “骨貯金” !



人間の骨は、毎日 古い骨が壊され、新しい骨が作られています。これを「^{こつたいしゃ}骨代謝」といい、1日に約1グラムずつ、新しい骨に作り替^かえられています。1本の骨が新しく入れ替わるには、約3~4ヶ月かかります。全身には206本の骨があるので、体のすべての骨が新しく入れ替わるには、約3年~5年かかるそうです。中学生は成長が^{いちじる}著しい時期ですので、骨の材料であるカルシウムをしっかりと摂り、“^{ほねちよきん}骨貯金”をしておく必要があります。牛乳、ちりめんじゃこなどの小魚、海藻、小松菜などに多く含まれますので、日ごろから意識して食べましょう。

給食室の様子



衣にコーンフレークをまぶして鶏肉を揚げ、パリパリに食感に仕上げました。