

食育ニュース

2月24日(木)

皿なし

せとか

副菜皿

2本ずつ

からあ
ししゃもの唐揚げおろしだれ

深皿

あんかけチャーハン

飯碗

ごもく
五目スープ

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「骨代謝」といい、1日に約1グラムずつ、新しい骨に作り替えられています。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3~5年かかるそうです。中学生は成長が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、“骨貯金”をしておく必要があります。牛乳、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



ししゃもにかたくり粉をまぶしてふっくらカリッと揚げ、特製のおろしだれをかけました。