

食育ニュース

3月10日(木)

副菜皿

ちゅうか
中華サラダ



ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳



肉みそをかけましょう。

平皿

たんたん
担々チャーハン



からあ
ししゃもの唐揚げ

飯椀

わかめスープ



カルシウムを積極的に摂ろう！



ししゃもは丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさん摂ることができます。カルシウムは骨をつくる材料となる成分ですが、**3か月ほどのサイクルで骨の形成と破壊を繰り返しています。**

この体に存在するカルシウムのうち **99%が骨や歯の成分**です。残り **1%は血液中や細胞の中**にあります。実は、この **1%がとても大切な働き**をしていて、**神経の興奮をおさえて落ち着かせたり、出血したときに血を止めるのを助けたりする働き**があります。**ししゃも、わかめ、毎日の牛乳**にカルシウムがたくさん含まれていますので、しっかり食べましょう。

給食室の様子

