



月	火	水	木	金
9/27 那珂湊やきそば 牛乳 大根サラダ 揚げえびシュウマイ エネルギー たんぱく質 食塩 789kcal 16% 3.4g	28 那珂湊やきそば 牛乳 大根サラダ 揚げえびシュウマイ 789kcal 16% 3.4g	29 揚げパン 牛乳 イタリアンスープ フルーツポンチ 812kcal 16% 2.9g	30 揚げパン 牛乳 イタリアンスープ フルーツポンチ 812kcal 16% 2.9g	10/1 ココアパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリックごまドレッシング 833kcal 16% 2.8g
4 ごはん 牛乳 あじフライ 手作りのり佃煮 ごまみそ汁 858kcal 15% 2.2g	5 黒パン 牛乳 オムレツ パンネアラビアータ 麦入り野菜スープ 822kcal 15% 2.3g	6 秋の香りごはん 牛乳 みそけんちん汁 ぶどうゼリー 805kcal 12% 2.6g	7 ごはん 牛乳 野菜コロッケ しょうがあえ みそ汁 830kcal 11% 2.5g	8 前期終業式
11 後期始業式 	12 ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 切干大根サラダ わかめスープ 828kcal 12% 2.6g	13 ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き まごはやさしいサラダ 生揚げのみそ汁 844kcal 15% 2.8g	14 ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ 800kcal 13% 2.4g	15 はちみつパン 牛乳 シイラのレモンフライ オニオンドレッシングサラダ ひじきいりたまごスープ 806kcal 17% 3.3g
18 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜サラダ だんご汁 777kcal 15% 1.8g	19 五目うどん 牛乳 さつまいも入り蒸しパン 糸かまぼこの土佐あえ 851kcal 14% 3.5g	20 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 831kcal 14% 2.4g	21 ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のつくね きんぴら さつまい 834kcal 13% 2.5g	22 ミルクパン 牛乳 鮭の香草焼き 寒天入りヘルシーサラダ ベジタブルカレースープ 839kcal 18% 3.9g
25 ごはん 牛乳 もうか西京みそフライ おひたし 豆腐とわかめのすまし汁 785kcal 14% 2.3g	26 ピザトースト 牛乳 ワンタンスープ アセロラゼリー 762kcal 16% 3.0g	27 食パン メープルジャム 牛乳 いわしかりかりフライ さつまいもソテー ミネストローネ 819kcal 14% 2.8g	28 新人戦 	29 新人戦
今月の目標 好き嫌いなく 何でも食べよう 				
ひたちなか市産農産物の使用 小松菜・キャベツ・しょうが・さつまいも・ブロッコリー・米				

9・10月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	817	16	24	421	4.3	299	0.87	0.65	48	2.7
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

給食だより

「今のうち」に骨密度を高めよう！骨づくりのためのポイント～中学生～

私たちが毎日健康に生活するには、心臓、肺、胃、腸といった内臓が健康であることはもちろんですが、全身の運動にかかわる骨、関節、腱、神経などがうまく働いてくれないとなりません。とくに「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくったりという大切な役割を果たすと同時に、からだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。給食をしっかり食べ、今のうちに骨密度を高めておきましょう。

人間の一生の中で作られる骨が多いのは、小学生から中学生にかけてです。一生を健康で過ごすためには成長期にカルシウムの摂取量を多くして、骨密度を高め、丈夫な骨にしておくことが大切です。



- 心臓の動きを活発にする。
- 筋肉を動かす。
- イライラ・ストレスをしずめる。
- 細胞膜を丈夫にする。

カルシウムは強く丈夫な骨や関節をつくる。



1 カルシウムの多い食品を、積極的に食べよう。
牛乳・乳製品・豆腐・小松菜・ひじき・小魚など



2 カルシウムの吸収をよくする食品（たんぱく質+ビタミンD）と組み合わせて食べよう。

いわし・しらす干し・かつお・まぐろ・しいたけなど



3 運動しよう。

骨のカルシウムは、運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。

4 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり、体内のカルシウムが減ってしまいます。

