

11月のこんだて



《今月の目標》 残さず食べよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、小4～小6年は80%になります。</p> <p>カルシウム エネルギー たんぱく質</p> <p>Kcal g mg</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。</p> <p>感謝の心を大切に</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」</p>			<p>1</p> <p>ご飯 焼きししやも ひじき和え きんぴらごぼう 牛乳 りんご</p>
				709 28.1 471
<p>5</p> <p>文化の日</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>豆パン ポロニアステーキ 大根サラダ ねぎとかぶのコンソメ煮 牛乳</p>	<p>6</p> <p>山小屋カレー 海藻サラダ キウイフルーツ 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き にらともやしのカレー炒め みそ汁 牛乳 みかん</p>	<p>8</p> <p>ご飯 かぼちゃフライ れんこん和え みそ汁 牛乳</p>
	699 28.1 325	705 25.3 310	759 36.9 344	818 22.3 444
<p>11</p> <p>食パン スライスチーズ 卵のベーコン巻 ひじきサラダ ミントマト ポトフ 牛乳</p>	<p>12</p> <p>ご飯 シューマイ ごま和え マーボー豆腐 牛乳 みかん</p>	<p>13</p> <p>セサミンパン 鶏肉のケチャップがらめ きのこサラダ 白菜と豆のスープ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>ご飯 小魚入りフライビーンズ おひたし おでん 牛乳 りんご</p>	<p>15</p> <p>ご飯 味海苔 ふくらぎの甘酢和え ごま和え みそ汁 牛乳 パナナ</p>
730 31.4 487	838 33.4 433	813 31.8 410	714 28.0 530	768 29.8 391
<p>18</p> <p>米粉食パン コーングラタン 五色サラダ 肉団子のトマト煮 牛乳</p>	<p>19</p> <p>ご飯 納豆 ごま味噌和え 白菜鍋 牛乳 みかん</p>	<p>20</p> <p>揚げパン オムレツ 茎わかめのサラダ キャベツスープ 牛乳</p>	<p>21</p> <p>ご飯 さんまの生姜煮 芋サラダ みそ汁 牛乳 柿</p>	<p>22</p> <p>ご飯 若鶏のベーキューソース 南瓜サラダ きのこ汁 牛乳</p>
762 27.7 391	691 27.5 460	590 26.4 326	784 29.2 480	715 27.9 293
<p>25</p> <p>バターロール ソフト麺の肉みそソース ひじきのナムル みかん 牛乳</p>	<p>26</p> <p>天津飯 マーボー春雨 たたききゅうり 牛乳</p>	<p>27</p> <p>ご飯 ハンバーグのきのこソースかけ 添え野菜 ミントマト わかめスープ 牛乳</p>	<p>28</p> <p>ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ねぎ焼き はりはり和え 牛乳 りんご</p>	<p>29</p> <p>ご飯 白エビのかきあげ ごま酢和え 卵とじ 牛乳</p>
737 22.3 387	668 18.6 287	689 28.5 320	833 32.5 484	815 32.6 499

11月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

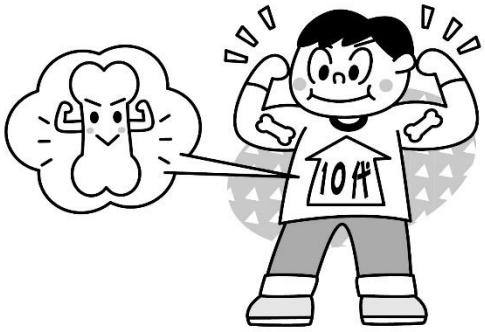
た コツコツ貯めよう！ ほね ちょ きん 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

ほね ちょ きん 「骨貯金」のポイント

えい よう しよく じ ① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。



にち ひつよう りよう 1日に必要なカルシウム量

ねんれい 年齢	だんせい 男性	じよせい 女性
8～9 歳	650mg	750mg
10～11 歳	700mg	750mg
12～14 歳	1,000mg	800mg
15～29 歳	800mg	650mg
30～49 歳	650mg	650mg
50 歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

② カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒にとるのも効果的です。

カルシウムの多い食品

<p>ヨーグルト 1個(100g) 120mg</p>	<p>しらす干し 大さじ2(10g) 52mg</p>	<p>納豆 1パック(50g) 45mg</p>	<p>小松菜 1/4束(70g) 120mg</p>
<p>牛乳 コップ1杯(200g) 220mg</p>	<p>木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg</p>	<p>ひじき 大さじ1(5g) 50mg</p>	

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より)

ビタミンDの多い食品

イワシ・サケなどの魚類

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

ビタミンKの多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

てき ど うん どう ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で身長が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなどをして、意識して体を動かすようにしましょう。

