

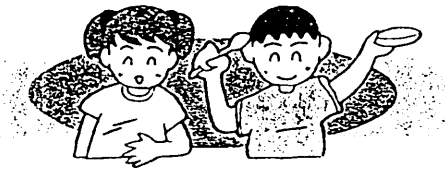


# 8月給食予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 水	ごはん	○	しろみざかなのにつけ ポテトサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう, ホキ, チーズ, ほたて, たまご	ごはん, さとう, じゃがいも, マヨネーズ, でんぷん	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン, かじゅう, たまねぎ, トマト, ほうれんそう	622 kcal 24.5 g 19.0 g 2.5 g
20 木	コッペパン	○	スペインオムレツ ヨーグルトあえ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, プレーンヨーグルト, とりにく	コッペパン, バター, じゃがいも, さとう	たまねぎ, パセリ, ももかんづめ, みかんかんづめ, キャベツ, にんじん, しめじ, ホールコーン, こまつな	616 kcal 26.3 g 21.1 g 3.0 g
21 金	ごはん	○	おいだれちくわ ふくじんづけあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう, ちくわ, みそ, とりにく	ごはん, でんぷん, ひまわりあぶら, さとう, こま, こまあぶら, じゃがいも, バター	にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ふくじんづけ, しょうが, ほししいたけ, スッキーニ, ねぎ	617 kcal 23.4 g 16.1 g 3.2 g
24 月	あかかぶ あおなごはん	○	いかとササゲのあますあえ ばんさんすう わかめスープ	ぎゅうにゅう, いか, たまご, わかめ, かまぼこ	ごはん, でんぷん, さつまいも, さとう, ひまわりあぶら, はるさめ, こま, こまあぶら, サラダあぶら	あかピーマン, きいろピーマン, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきたけ	636 kcal 24.0 g 14.6 g 3.8 g
25 火	アップルパン	○	タンドリーチキン フレンチサラダ こめこコーンポターージュ	ぎゅうにゅう, とりにく, プレーンヨーグルト, なまクリーム	コッペパン, サラダあぶら, さとう, バター, こめこ	ドライアップル, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, クリームコーン, たまねぎ, ホールコーン, セロリー, パセリ	623 kcal 27.0 g 18.1 g 3.3 g
26 水	ごはん	○	マーボー豆腐 ツナサラダ やきぎょうざ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, みそ, とうふ, わかめ, ツナ	ごはん, こまあぶら, さとう, でんぷん, サラダあぶら	しょうが, にんにく, ねぎ, ほししいたけ, ゆでたけのこ, たまねぎ, いら, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, かじゅう	647 kcal 26.2 g 21.4 g 2.5 g
27 木	やきコッペパン	○	あじのパンこやき サワーづけ ABCスープ	ぎゅうにゅう, あじ, とりにく	コッペパン, マヨネーズ, パンこ, サラダあぶら, さとう, マカロニ, じゃがいも	パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン, かじゅう, たまねぎ, エリンギ, スッキーニ, しょうが, セロリー	614 kcal 30.0 g 21.1 g 3.2 g
28 金	ごはん	○	てっばんとうふハンバーグ ひじきのごもくに なめこじる ミニトマト 2こ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, とうふ, たまご, ひじき, ちくわ, みそ	ごはん, サラダあぶら, パンこ, さとう, しらたき, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, えだまめ, なめこ, はくさい, ねぎ, こまつな, ミニトマト	657 kcal 27.3 g 19.4 g 3.1 g
31 月	ごはん	○	なつやさいカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, スキムミルク, かいそう	ごはん, サラダあぶら, じゃがいも, バター, ひまわりあぶら, ちゅうりぎこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, スッキーニ, りんごピューレ, キャベツ, きゅうり, れいとうみかん	651 kcal 24.3 g 17.2 g 2.4 g





# 8月 『給食だより』

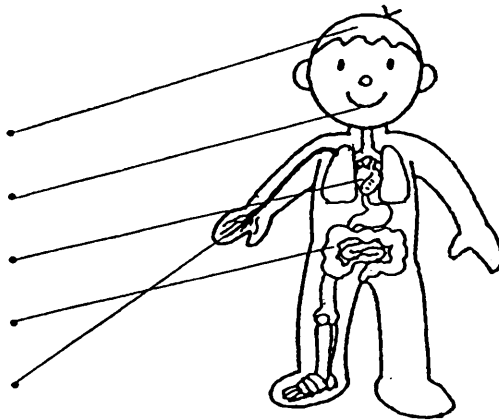
## 栄養とからだ

# カルシウム

カルシウムは、からだの中にもっとも多く含まれているミネラルです。その働きや特徴について勉強しましょう。

### ●カルシウムの働き

- ①神経を落ち着かせる
- ②骨・歯を丈夫にする
- ③心臓の働きを正常にする
- ④腸の運動を正常にする
- ⑤血液の凝固作用を助ける

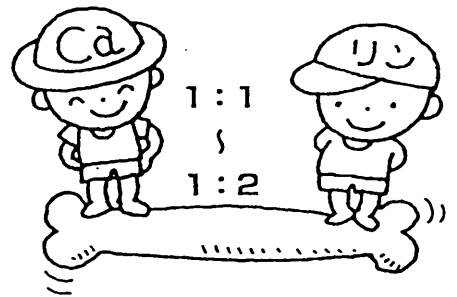


からだ中でカルシウムを必要としていることがわかりますね。

### ●日本人とカルシウム

日本人はカルシウムが不足しがちだといわれています。その原因の一つに、日本の土壌があげられます。

日本の土にはカルシウム分が少なく、そのため栽培される作物中のカルシウム含有量がとても少ないそうです。種類によっては、ヨーロッパの1/4しかないものもあるとか……。したがって、カルシウム不足になりやすいんですね。



骨や歯のもとは、リン酸カルシウムでできていて、密接な関わりがあります。

### ●カルシウムの吸収

からだの中にとり込んだカルシウムは、すべて吸収されるわけではありません。吸収率は、年齢・性別・一緒に食べた食品などに影響されます。

#### 〈カルシウムの吸収を助けるもの〉

➡ ビタミンD

- ①日光浴でつくられる。(紫外線)
- ②しいたけ、バター、レバー、魚、肉、かきなどの食品で摂取できます。



#### 〈カルシウムの吸収を悪くするもの〉

➡ リン

とりすぎて余分なリンが体外に出るとき、カルシウムも一緒に連れ出してしまいます。

★加工食品のとりすぎに注意  
即席めんやハム、スナック菓子、炭酸飲料はリンが多く含まれています。

