

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

6月

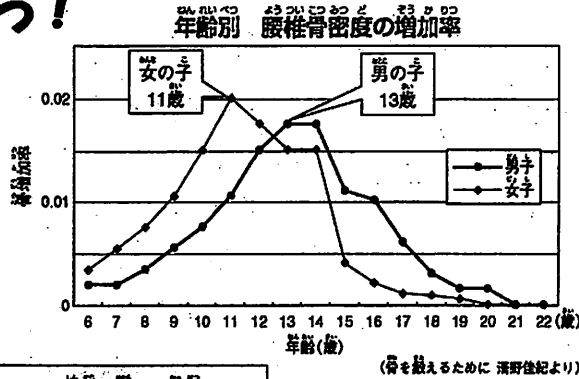
「食育の白」・毎月19日は「健康・完食」の白（校長先生の取組）

(平成28年度)



骨をしょうぶにしよう!

私たちの骨は日々新しく作られています。特に小学生から中学生にかけて多くの骨が作られています。カルシウムを積極的に摂取するなどして骨をしょうぶにしましょう。



カルシウムの働き

カルシウムは強く丈夫な骨や歯をつくる。



- 心臓の働きを促す
- 筋肉を動かす
- イライラ・ストレスを和らげる
- 歯を強く丈夫にする

健康な骨づくりのためのポイント

1 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせよう。

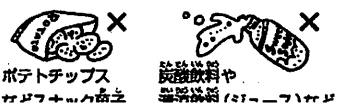
たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、乳製品	ビタミンK 納豆、海苔、緑黄色野菜	ビタミンD 牛乳、卵、干しいたけ
-----------------------	----------------------	---------------------

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減ってしまいます。

6月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校) 東北調理場

日	こんだて名	おまな食品(食品のはたらき)	エネルギー(きのものもとになる)	たんぱく質
1 水	ごはん そぼろごはん もずく汁 びわ	牛乳 塩揚げ もずく(中納豆) まぐろフレーク(中納豆系) ひん 豆腐 中みそ	しょうが こんにんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ びわ	菜 さとう
2 木	アップルパン クリームシチュー さわかゆ漬	牛乳 生クリーム とり肉 きざみ豆腐(北海道産) 国産牛乳	こんにんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり しめじ	アップルパン 油 じゃがいも 上新糖 さとう
3 金	ごはん ししゃものオランダ揚げ ゆでキャベツ 豆腐汁	牛乳 ししゃも(ノルウェー) 豆腐 塩揚げ じゃがいも(厚肉) わかめ(厚肉)	こんにんじん パセリ キャベツ たまねぎ ねぎ	菜 味噌 油
6 月	煮こぼし キャベツのゆかり和え 切り干し大根の漬物	牛乳 さけ(北海道産) 塩揚げ とり肉	キャベツ 切り干し大根 さやいんげん こんにんじん 干しいたけ(九州)	菜 煮こぼし 油 さとう
7 火	バイナンパン チキンピーズ わかめサラダ 味付け小魚	牛乳 大豆 じゃがいも わかめ(厚肉内) 味付け小魚	こんにんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	バイナンパン じゃがいも 油 さとう ごま油
8 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ(厚肉内) 卵	たまねぎ しょうが こんにんじん えのきたけ ねぎ	菜 油 さとう 白ごま でんぷん
9 木	小型セサミン 焼きスライス フルーツカクテル	牛乳 豚肉 青のり(厚肉) ゆかた(中納豆系)	キャベツ こんにんじん もやし ねぎ じゃがいも バイナップル 白ごま	小型セサミン スライス 油 カクテルゼリー
10 金	ごはん いかの塩田揚げ ゆで野菜 豆腐みそスープ	牛乳 いか(青森) とり肉 豆腐 中みそ	しょうが キャベツ こんにんじん たまねぎ ねぎ	菜 でんぷん 油 じゃがいも
13 月	ごはん おのちっ子カレー フレッシュサラダ	牛乳 じゃがいも たこ(熊本産)	こんにんじん しょうが キャベツ たまねぎ こんにんじん しめじ きゅうり とうもろこし	菜 油 じゃがいも じゃがいも さとう
14 火	食パン ミートサンド 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	こんにんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし チンゲン菜	食パン パン 油 さとう でんぷん じゃがいも
16 水	ごはん 八宝菜 いり大豆 メロン	牛乳 いか(ペルー) 豚肉 うすら節 お肉揚げ 大豆	しょうが こんにんじん たまねぎ キャベツ メロン 干しいたけ(中納豆系)	菜 油 さとう でんぷん 白ごま
16 木	小型味付けパン きつねうどん アスパラサラダ	牛乳 塩揚げ じゃがいも アスパラ	こんにんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ とうもろこし	小型味付けパン うどん さとう マヨネーズ
17 金	ごはん 小いわしのから揚げ ゆでキャベツ みそ汁	牛乳 小いわし 豆腐 塩揚げ わかめ(厚肉内) 中みそ	キャベツ こんにんじん たまねぎ ねぎ	菜 油 じゃがいも でんぷん
20 月	ごはん 豚肉のコロコロマーボー ひじきのナムル	牛乳 塩揚げ 豚肉 おみそ ひじき(厚肉)	こんにんじん しょうが たまねぎ こんにんじん ねぎ 小松菜 もやし	菜 油 さとう でんぷん 白ごま 白ごま
21 火	食パン ホットドッグ 春雨スープ	牛乳 フランクフルト 豚肉	キャベツ たまねぎ こんにんじん もやし チンゲン菜	食パン パン 油 さとう 春雨
22 水	ごはん ふりかけ ふりかけ	牛乳 ふりかけ 牛乳	たまねぎ 切り干し大根 こんにんじん きゅうり もやし	菜 油 じゃがいも 油 こんにんじん さとう 白ごま
23 木	食パン いちじくジャム 豚肉のみそロードかけ オニオンスープ	牛乳 豚肉 白みそ ベーコン	たまねぎ こんにんじん エリンギ パセリ	食パン じゃがいも でんぷん 油 じゃがいも マーメレード マカロン
24 金	ごはん さばのしょうが煮 塩きゅうり 大豆のいし煮	牛乳 さば(長崎) 大豆 塩揚げ ひじき(厚肉) とり肉	きゅうり こんにんじん ほうろく さやいんげん しょうが	菜 こんにんじん さとう 油
27 月	ごはん ピピンパ わかめスープ	牛乳 豚肉 おみそ ベーコン わかめ(厚肉内) 豆腐	こんにんじん 山菜 小松菜 もやし こんにんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	菜 油 白ごま さとう ごま油
28 火	小型リッチパン イタリアンスパゲティ 枝豆サラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 ひじき(厚肉) 角チーズ	たまねぎ こんにんじん エリンギ パセリ トマト 枝豆 きゅうり	小型リッチパン スパゲティ 油 白ごま さとう ごま油
29 水	煮こぼし あじの照り焼き 塩きゅうり 親子丼	牛乳 あじ(ニューランド) じゃがいも 高野豆腐 親子丼	きゅうり たまねぎ こんにんじん ねぎ	菜 油 じゃがいも 油 さとう
30 木	味付けパン とりのから揚げ キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 じゃがいも 豚肉 塩揚げ わかめ(厚肉内)	しょうが キャベツ たまねぎ こんにんじん もやし 干しいたけ(九州) たら	味付けパン でんぷん 油 ワンタン粉

* アップルパン・バイナンパン・小型リッチパン・小型セサミンには、マーガリンを使用しています。
* アップルパンにはドライアップル、バイナンパンにはドライパイン、小型セサミンには黒ごまを使用しています。
* 献立は、都合により変更することがあります。★学校給食調理場内での献立です。
一食の平均摂取量 エネルギー 26.9g 20.4g 354mg 2.2mg 245μg 0.48mg 0.49mg 24mg 3.9g 2.3g
毎月19日は、「健康・完食の白」です。夜食でも取り組みましょう。