

# 11月給食たより



R1 南砺平高等学校 給食係

日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
1	金	焼きそば サラダ チーズ 牛乳	704	36.4
5	火	ごはん いかと大根の煮物 ごま和え 豚汁 果物 牛乳	858	34.9
6	水	ごはん 焼き肉風ソテー 煮豆 酢の物 ワンタンスープ 牛乳	989	33.4
7	木	ごはん とんかつ サラダ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	987	35.1
8	金	シーフードカレーライス サラダ 牛乳 ゼリー	969	36.7
11	月	ごはん さんまの生姜煮 おひたし レンコン金平 芋煮汁	841	34.8
12	火	麻婆豆腐丼 そうめん南瓜サラダ わかめのみそ汁 果物 牛乳	958	36.5
13	水	ごはん 鶏肉のみそがらめ おろし和え ブロッコリー すまし汁 牛乳	926	37.8
14	木	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ きのこ汁 ジョア	974	34.7
15	金	スパゲティミートソース サラダ 牛乳	954	35.9
18	月	ごはん 鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ のり酢和え 春雨スープ 牛乳	936	34.3
19	火	ごはん ししゃもフライ 切干大根のソテー 海藻サラダ キムチ汁 牛乳	903	29.5
20	水	ごはん 魚の柚子みそかけ 炒り煮 納豆和え くず汁 ジョア	929	43.0
21	木	ごはん ポークビーンズ そうめんサラダ 白菜スープ 果物 ジョア	928	39.6
22	金	親子丼 ちくわの2色揚げ 切り漬け 小松菜のみそ汁	906	34.7
25	月	ごはん 肉みそおでん 酢和え 豆腐のすまし汁 果物 牛乳	942	35.9
26	火	ごはん 焼き魚 卵の花 磯和え 根菜汁 ジョア	867	36.3
27	水	ごはん 鶏肉のから揚げ ビーンズサラダ おひたし 卵スープ ヨーグルト	981	36.2

## 感謝の気持ちを大切に

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」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

### 給食室から

床に水や汁がこぼれていたり、食堂の床が汚れたままになっていることがあります。みんなで気持ちよく食事をするために、食器や食缶の運び方、食堂の使い方について、もう一度、見直してみましょう。



## コツコツ貯めよう！ 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。

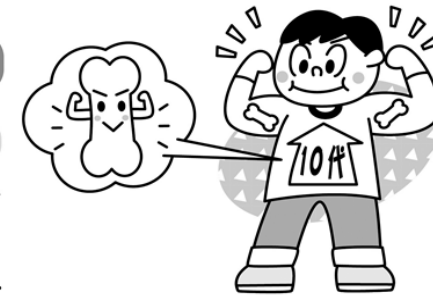
### 「骨貯金」のポイント

#### 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つく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、栄養バランスをとりやすくなります。

#### ②カルシウムをしっかり取る

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と一緒に取るのも効果的です。



### 1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	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)

カルシウムの多い食品	しらす干し	納豆	小松菜
<b>牛乳</b> コップ1杯(200g) 220mg <b>ヨーグルト</b> 1個(100g) 120mg <b>プロセスチーズ</b> 1切れ(20g) 130mg	大きじ2(10g) 52mg <b>木綿豆腐</b> 1/2丁(150g) 140mg	1パック(50g) 45mg <b>ひじき</b> 大きじ1(5g) 50mg	1/4束(70g) 120mg
<b>ビタミンDの多い食品</b> イワシ・サケなどの魚類	<b>ビタミンKの多い食品</b> 乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

#### 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背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、意識して体を動かすようにしましょう。

