



丈夫な骨を作ろう

テーマは
心身の健康



骨の量が増えるのは成長期の間だけで、それ以降は減っていく一方であることをみなさんは知っていますか？そのため、丈夫な骨を作るのに欠かせないカルシウムを小・中学生のうちにしっかりとることが重要です。また、骨は常に新しく生まれ変わるため、日々カルシウムを必要としています。カルシウムが不足すると骨量が減少し、骨粗しょう症の原因となります。将来にわたって丈夫な骨を保つために、意識してカルシウムをとり、コツコツ「骨貯金」をしましょう。



子どもの骨は昔に比べて弱くなっています

子どもの骨折は
20年前の1.5倍以上！

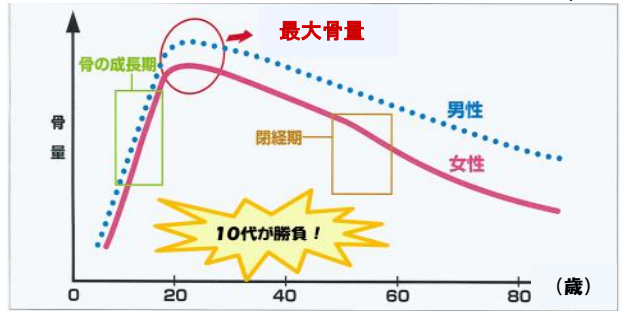


給食がない日は特に
意識してカルシウムをとろう！

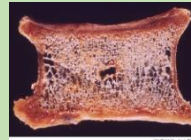
カルシウムの多い食品



【年齢と骨量の変化】

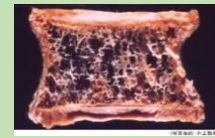


【健康な骨】



骨の中がぎっしりつまっているね。

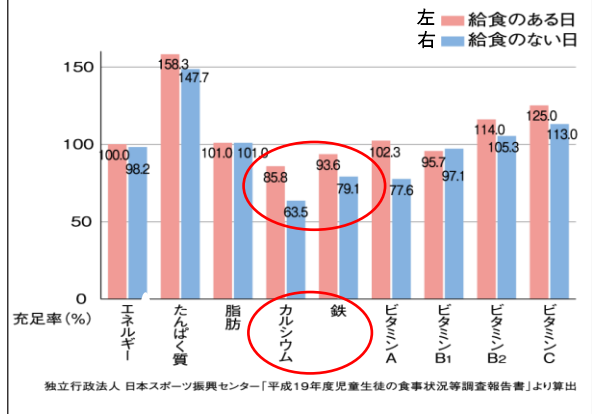
【骨粗しょう症の骨】



骨の中がスカスカで、もろそうだね。



給食がある日とない日の栄養充足率の比較 (中学生男子)



給食がない日はカルシウムや鉄が不足しがちです。

さわらのゆずみそかけ

【材料 4人分】

- さわら (切身) 4切
- 酒 小さじ1
- サラダ油 適量

〈ゆずみそ〉

- 上白糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 白みそ 大さじ1
- ゆず果汁 小さじ1

【作り方】

- さわらに酒を振る。
- ゆずみその調味料を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ (600W15秒程度) で加熱する。
- フライパンにサラダ油を熱し、①のさわらを両面焼く。
- ③に②をかける。



岡山県でなじみのある
さわらを冬至料理に取り
入れました！



「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから！！



ポチっと！

