



6月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>6月4日~10日は 歯と口の健康週間</p>	<p>④キャバツのアーモンド和え</p>	<p>⑤ほうれん草ソテー ④白身魚のフライ</p>	<p>⑤タルタルソース ④チキン南蛮</p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	アーモンドに含まれる栄養素で、注目したいのがビタミンEです。ビタミンEは「抗酸化作用」をもっています。抗酸化作用は体の酸化(老化)を防ぐ働きのことです。この時期から強くなる紫外線などによるダメージを減らしてくれます。	今日の魚のフライの付け合わせは、ほうれん草のソテーです。ほうれん草は日本に約300年前に中国から伝わりました。ソテーの他に、お浸し、和え物、スープ、グラタンなどいろいろな料理に使われます。	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・ニンニクなどを主に使用した韓国の漬物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげる効果があり、美容にもいいといわれています。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので風邪の予防にも効果的です。
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③ミートボール(ぶた肉・とり肉) うずら卵 大豆 ④ホキ ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 とろろ 赤みそ ④とり肉 ⑤大豆 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④キャバツ もやし コーン	③にんじん ⑤ほうれん草 ③玉ねぎ ミートボール(玉ねぎ) 枝豆 ⑤コーン	③にんじん チンゲン菜 ④パセリ ⑤赤ピーマン ③大豆もやし はくさいキムチ しょうが ④⑤たまねぎ ⑤レモン果汁 きゅうり こんにゃく粉
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④アーモンド オリーブオイル	②食パン ③じゃがいも さとう ③④⑤油 ③ケチャップ ソース コンソメ ③しょうゆ	②米 ④でん粉 ④⑤さとう ③④⑤油 ④ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③ケチャップ ソース コンソメ ③しょうゆ チキンブイヨン ⑤しょうゆ	③酒 中華だし ③のり ③のり トウバンジャン(そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ ④塩 ③しょうゆ ④⑤酢
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 678 kcal 26.8 g 1.7g 中学生 859 kcal 33.1 g 2.1g	小学生 686 kcal 31.9 g 2.4g 中学生 846 kcal 38.8 g 3.4g	小学生 716 kcal 28.9 g 2.2g 中学生 889 kcal 34.6 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう いも類 果物 きのこ類 種実類

かみこたえアップ大作戦!

かみこたえアップ! 大きく切ればいいみたいよ

たーん! よしよし!

ちよつと... 大きすぎかな

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>⑤小松菜の煮びたし ④あじのフライ</p>	<p>④キャバツとウインナーのソテー</p>	<p>④大豆もやしのナムル</p>	<p>⑤マーシャルピンズ ④かみかみチンジャオロース</p>	<p>④マヨネーズサラダ</p>
今日の献立について	今日の豚汁はよくかんで食べる「カミカミメニュー」です。かみこたえのある、ぶた肉、きりかま、ごぼう、こんにゃくなどが具材として使われています。一口30回、よくかんでたべましょう。	ウインナーはソーセージの種類の一つです。正式には「ウインナーソーセージ」と呼びます。ウインナーという名前はオーストリアの都市、ウインに由来しています。他にはフランスのクルソーセージやポロニアソーセージなどがあります。	韓国では、野菜のお浸しや、あえものごとをナムルといいます。日本でもよく食べられるキムチなど韓国料理には唐辛子を使ったものがたくさんあります。今日のナムルも唐辛子でできたトウバンジャンで味付けしています。	「黄花湯」はホイホイタンと読みます。中華風の卵スープで、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでん粉でスープにとろみをつけて、卵をすしすし入れてふんわりと仕上げます。	今日のサラダはマヨネーズを使ったドレッシングで野菜をあえています。マヨネーズは油、酢、卵を使って作った調味料です。給食では、卵のアレルギーのある人も食べられるように卵を使っていないマヨネーズを使って作ります。
おもに休をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ ④あじ ⑤かつお節 2群 ①牛乳 ③きりかま スキムミルク	③とり肉 ④ウインナー ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 うずら卵 とろろ ①牛乳	③卵 ④ぶた肉 ⑤だいず ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 厚揚げ ④あじ ⑤大豆 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③⑤にんじん ⑤小松菜 4群 ③ごぼう こんにゃく しょうが	③にんじん ほうれん草 トマト ④さやいんげん 赤パプリカ ③玉ねぎ えのき ③④にんにく ④キャバツ コーン	③こまつな にら ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ キクラゲ しめじ ③④しょうが ④大豆もやし にんにく	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ ③玉ねぎ えのき しいたけ ④たけのこ ごぼう 大豆もやし しょうが にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ④ブロッコリー ③だいこん こんにゃく ③④ごぼう ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④パン粉 こむぎこ ⑤さとう 6群 ③④油 ⑤ごま油 ごま	②食パン ③パンネ ④ウインナー(さつまいも) ③油 ③④オリーブオイル	②米 麦 ③でんぷん ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッペパン ③緑豆春雨 ④でん粉 ④⑤さとう ③④ごま油 ④カシューナッツ ごま ⑤食用油脂	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③ごま
その他調味料	③かつお節(だし) ⑤みりん しょうゆ	③ケチャップ ワイン コンソメ ③④塩 ③しょうゆ ④しょうゆ	③とりがらす 中華だし ③のり ③しょうゆ ③④しょうゆ ④酢 トウバンジャン(そら豆・小麦不使用)	③とりがらす ③のり ③のり ③しょうゆ ③しょうゆ ⑤ココア	③みりん ③酒 ③かつお節(だし) ④しょうゆ マヨネーズ(卵・乳不使用)
栄養価	小学生 673 kcal 26.8 g 1.7g 中学生 815 kcal 31.2 g 2.1g	小学生 667 kcal 29.0 g 2.4g 中学生 857 kcal 36.6 g 3.2g	小学生 610 kcal 25.1 g 1.9g 中学生 775 kcal 30.8 g 2.3g	小学生 653 kcal 29.2 g 2.0g 中学生 814 kcal 35.9 g 2.7g	小学生 714 kcal 26.2 g 1.8g 中学生 904 kcal 32.1 g 2.1g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 小魚 その他の野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類 果物	魚 豆 小魚 海そう 乳製品 いも類 果物 きのこ類	魚 豆製品 小魚 海そう いも類 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海草 果物 きのこ類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金) <small>かのや 食育の日</small>
こんだてめい					
	具だくさん大豆のいそ煮は、ごはんがすすむ一品です。いそ煮は海そうの入った煮物で、今日はひじきが入っています。ひじきには食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	まめめスープには、2種類のまめが入っています。給食ではおなじみの大豆とひよこ豆です。ひよこ豆はガルソニー、エンプト豆、チャナ豆などの名でも知られています。ひよこ豆の由来は豆のかたちがひよこに似ているからと言われています。	きんぴらは日本の総菜の一つで、細切りにした野菜をさとうやしょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらが知られていますが、給食はごぼうの他に、にんじん、さやいんげん、こんにやくなどたくさん具材を使っています。	ごぼうに含まれる栄養素といえば、食物せんいですが、腸の調子をととのえ、便秘の改善効果があります。その他、様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。	ぶたバラ丼は、もともとは、鹿屋で育ったぶたのばら肉とバラのまちかのやのバラがコッパンで井になった鹿屋のご当地メニューです。今日は、鹿屋産ぶた肉と野菜を炒めて味付けし、丼の具を作りました。ごはん、丼の具とキャベツを彩よくのせて食べます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 大豆 厚揚げ ちくわ 2群 ①牛乳 ③ひじき	③ミートボール(ぶた肉・とり肉) ベーコン 大豆 ひよこ豆 ④豚ひき肉 ぶたレバーひき肉 ①牛乳 ④チーズ	③とり肉 こんぶ 厚揚げ ④ぶた肉 油揚げ ①牛乳	③ぶたひき肉 ①牛乳 ③チーズ	③とうふ 赤みそ 麦みそ 油揚げ ④ぶた肉 ぶたばら肉 ①牛乳
	おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③ごぼう ③④こんにやく 枝豆 ④キャベツ コーン 玉ねぎ	③小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③ミートボール(玉ねぎ) キャベツ ③④玉ねぎ ④しょうが にんにく セロリー	③④にんじん さやいんげん ③しいたけ 切干しだいこん ③④ごぼう こんにやく	③小松菜 黄パプリカ パセリピーマン ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④レモン果汁 もやし コーン キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③じゃがいも ③ミートボール(水あめ・でん粉) ④さとう ③④油	②米 麦 ③さといも ③④さとう ④油 ごま	②コッパン ③スパゲッティ ④さとう ③オリーブオイル ④油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ④油
	その他調味料	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④しょうゆ 塩 酢	③とりガラスープ ③④しょうゆ 塩 こしょう ④ワイン アーラー粉 ケチャップ ソース コンソメ ローリエ アレルゲンフリーカレーフレーク	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒	③とりガラスープ コンソメ ソース ワイン ゼラチン 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 673 kcal 26.9 g 2.3g 中学生 853 kcal 33.0 g 2.9g	小学生 604 kcal 29.7 g 2.3g 中学生 737 kcal 36.5 g 3.1	小学生 645 kcal 27.0 g 2.1g 中学生 813 kcal 33.4 g 2.7g	小学生 631 kcal 28.6 g 2.3g 中学生 774 kcal 35.1 g 3.0g	小学生 657 kcal 24.4 g 2.0g 中学生 832 kcal 29.7 g 2.5g
家庭でつってほしい食品	卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 小魚 海そう 種実類 果物 きのこ類	魚 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 豆製品 いも類 種実類 果物	卵 豆 小魚 海草 乳製品 種実類 果物 きのこ類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
	ちくぜん煮は、とり肉と野菜、こんにやくなどを炒めて甘辛く味付けした煮物福岡県筑前地方(ちくぜんちほう)の郷土料理です。具材を油で炒めてから煮るという作り方が筑前地方独特のものであったことが名前の由来とされています。	今日は、食パンにたまごサンドの具をはさんでサンドイッチを作ってください。サンドイッチという名前は18世紀後半、イギリスの第4代、サンドイッチ伯爵になんで名づけられました。サンドイッチ伯爵は焼いたパンに具材をはさんで食べる食べ方を考えたといわれています。	今日はみなさんの大好きな郷土料理、鶏飯の登場です。白ごはんのうえに具をのせて、汁をかけて食べます。さざみのりをふりかけるのも忘れずに。がねも郷土料理の一つです。野菜のかき揚げのことで、形ががね(鹿屋島弁でがね)に似ているためこうに呼ばれます。	ココアピーズはオーブンで焼いた大豆とバナナチップを黒砂糖とココアで作ったタレをかけて作ります。大豆もバナナチップもかみこたえがあるので、しっかりかんでたべましょう。	蒸し暑い日が続くと食欲も落ちてきます。そんなときにおすすめなのがいわしの梅煮です。梅に含まれるクエン酸は体に疲れをためにくくする働きがあります。また、さわやかな酸味で食欲を促進してくれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ 2群 ①牛乳 ④ひじき	③ウインナー ミートボール(ぶた肉・とり肉) ④まぐろフレーク 卵そぼろ ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ④さざみのり	③ぶた肉 うずら卵 とうふ ④だいず ①牛乳	③とうふ 油揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ⑤塩こんぶ
	おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③ごぼう こんにやく れんこん たけのこ しいたけ ④きゅうり	③かぼちゃ ブロッコリー ④パセリ ③ミートボール(玉ねぎ) キャベツ セロリー ③④玉ねぎ ④コーン	③④⑤にんじん ④葉ねぎ ⑤かぼちゃ ④しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③にんじん さやえんどう いら ③しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④バナナチップ(バナナ)
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④くるみ ごま油	②食パン ③ミートボール(水あめ・でん粉) じゃがいも ③油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 でんぷん ④⑤油	③ごま油 ④バナナチップ(ココナッツオイル)	②米 麦 ④でん粉 さとう ⑤ごま ごま油
	その他調味料	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン しょうゆ コンソメ 塩 ③④こしょう ④酒 ケチャップ マヨネーズ(卵・乳不使用)	③とりガラスープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒	③酒 しょうゆ 中華だしの素 ③④塩 ④ココア
栄養価	小学生 649 kcal 23.7 g 2.2g 中学生 823 kcal 29.0 g 2.7g	小学生 605 kcal 22.9 g 2.5g 中学生 781 kcal 28.7 g 3.4g	小学生 622 kcal 20.0 g 2.2g 中学生 756 kcal 23.9 g 2.7g	小学生 619 kcal 28.1 g 1.6g 中学生 753 kcal 34.1 g 2.0g	小学生 631 kcal 26.6 g 2.4g 中学生 772 kcal 30.4 g 2.9g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物	豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 種実類 果物 きのこ類	魚 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 種実類 果物 きのこ類	魚 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 いも類 果物類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(金)	タルタルソース	給食センター	学校	22(水)	一食さざみのり	給食センター	学校
9(木)	マーシャルピンズ	給食センター	学校	28(火)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校



日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
こんだてめい	⑤そえ野菜 ④ぎゅうステーキ ②白ごはん ③トマトと卵のスープ	⑤黒豆きなごクリーム ④ごまドレサラダ ②コッパン ③えだ豆のクリームスープ	⑤もやしのポン酢あえ ④きびごのあめ煮 ②麦ごはん ③けんちん汁	④さいかサラダ ②コッパン ③ポークのブラウンシチュー	 <p>毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p>
今日の献立について	今日使用する牛肉は日本一の和牛の産地である鹿児島黒牛のおいしさを小、中学生のみなさんに知ってもらうこと、鹿児島県で開催される「全国和牛能力共進会」を応援するために鹿屋市から提供していただきました。鹿児島のおいしい牛肉を味わって食べてください。	えだ豆は大豆が完熟する前の若い間に収穫します。そのため、豆ではなく野菜の仲間になります。大豆と同じたんぱく質も豊富ですが大豆には少ないカルシウムやビタミンも含まれます。	けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺が発祥の精進料理です。建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。	さいかサラダのさいかは漢字では「菜果」と書きます。野菜の菜と果物の果が名前についているように野菜のキャベツときゅうりに果物のパインとみかんが入ったサラダです。	<p>6月は食育月間です。</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 卵 ④ぎゅう肉 2群 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ⑤きな粉 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ生クリーム ③④にんじん	③とうふ ④きびご ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③グリーンピース トマト ③④にんじん	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③トマト 小松菜 ⑤にんじん さやいんげん 4群 ③④玉ねぎ ④にんにく	③玉ねぎ にんにく 枝豆 ③④コーン ④キャベツ きゅうり もやし	③ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが ⑤ポン酢(ゆず) きゅうり もやし ②米 麦 ③さいも ④でん粉 水あめ さとう ③ごま油 ④油 ごま	③玉ねぎ しめじ セロリー にんにく ソテーオニオン ④パイン みかん キャベツ きゅうり ②コッパン ③じゃがいも 米粉 ③④さとう ③油 マーガリン(乳不使用)	
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③でん粉 ④さとう 6群 ⑤じゃがいも ③油	②コッパン ④⑤さとう ③油 ④ごま油 ごま ⑤植物油脂	③かつお節(だし) ④④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢(酢・しょうゆ・かつおエキス) 小学生 613 kcal 21.9 g 1.8g 中学生 774 kcal 26.8 g 2.3g	③塩 こしょう ワイン ケチャップソース こしょう アルゲンフリーハヤシフルークンソメ とりガラスープ 塩 ④しょうゆ 酢 小学生 602 kcal 26.2 g 2.7g 中学生 735 kcal 32.2 g 3.5g	
その他調味料	③塩 こしょう とりガラスープ ④④しょうゆ ④酒 酢	③とりガラスープ ワイン コンソメ こしょう ③④塩 ④酢 しょうゆ	③かつお節(だし) ④④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢(酢・しょうゆ・かつおエキス) 小学生 613 kcal 21.9 g 1.8g 中学生 774 kcal 26.8 g 2.3g	③塩 こしょう ワイン ケチャップソース こしょう アルゲンフリーハヤシフルークンソメ とりガラスープ 塩 ④しょうゆ 酢 小学生 602 kcal 26.2 g 2.7g 中学生 735 kcal 32.2 g 3.5g	
栄養価	小学生 758 kcal 33.3 g 2.2g 中学生 962 kcal 41.3 g 2.9g	小学生 615 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 731 kcal 32.6 g 2.3g	小学生 613 kcal 21.9 g 1.8g 中学生 774 kcal 26.8 g 2.3g	小学生 602 kcal 26.2 g 2.7g 中学生 735 kcal 32.2 g 3.5g	
家庭でほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類 果物 きご類	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 果物 きご類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きご類	

6月 食育だより



お家で作ってみませんか ~今月の献立より~

給食で人気の鹿児島の郷土料理 ~給食用アレンジ~

【鶏飯のスープ】

【材料】1人分

葉ねぎ 3g 鶏ガラスープ 23g 料理酒 3g
みりん 1.6g 薄口しょうゆ 5g 塩 0.05g 水 150g

【鶏飯の具】

【材料】1人分

ほぐしささみ水煮(冷) 20g 錦糸卵(冷) 20g
にんじん 15g つぼ漬けささみ 8g 干しいたけ 1.5g
サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 1g さとう 1.2g
料理酒 1.2g 一食ささみのり 1袋

【鶏飯(けいはん)】

【作り方】

- ① 干しいたけ、にんじんは千切り。葉ねぎは小口切りにする。
- ② 冷凍の錦糸卵とほぐしささみはポイル加熱しておく。
- ③ 干しいたけ、にんじん、つぼ漬けを油で炒め、調味する。ほぐしささみ、錦糸卵を加えて温度を上げて仕上げる。
- ④ Aの材料でスープを作る。
- ⑤ ご飯に具を盛りつけ、ささみのりをふり、スープをかけていただく。



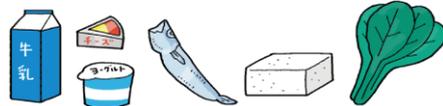
牛乳は乳牛からしぼった生乳を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。カルシウムは小魚や小松菜などの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



骨や歯をつくる カルシウム



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり取ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳を飲もう！

