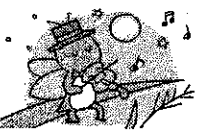


| 月                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                | 3<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| なつやさいのカレーライス<br>□ごはん ☆たまねぎ<br>○とりにく ☆なす<br>○ぶたにく ☆ピーマン<br>○だいすにく ☆トマト<br>☆かぼちゃ カレールウ<br><br>フルーツポンチ<br>□ゼリー ☆みかん<br>□ナタデココ ☆パイナップル<br>○かんてん ☆もも<br><br> 2がっきのきゅう<br>しよくスタート<br>723kcal | □パン<br><br>タイビーエン<br>○ぶたにく ☆いんげん<br>○いか ☆しょうが<br>○うすらたまご □はるさめ<br>☆はくさい さけ<br>☆キャベツ ちゅうかだし<br>☆たまねぎ こしょう<br>☆にんじん<br><br>※ぎゅうにくコロツケ<br> 653kcal                 | ガバオライス<br>□ごはん ☆しょうが<br>○とりにく ☆にんにく<br>○ぶたにく ☆パプリカ<br>○だいすにく □こまあぶら<br>☆たまねぎ オイスターソース<br>☆にんじん コンソメ<br>☆ねごろうみちやう<br>☆パプリカ しょうゆ<br>☆とうもろこし さけ<br>☆だいのこ さとう<br>☆しいだけ トウバンジャン<br>☆しいだけ<br>うめずサラダ<br>○とりにく うめず<br>○かにふりかまほこ しょうゆ<br>☆きゅうり す<br>☆だいこん さとう<br>□ごま こしょう<br>□こまあぶら 578kcal                              | □ごはん<br><br>※しそふりかけ<br><br>なすとあつあげのみそしる<br>○あつあげ ☆えのきだけ<br>☆なす □じゃがいも<br>☆たまねぎ □みそ<br>☆にんじん だしパック<br>☆こまつな<br><br>とりにくのなれソース<br>○とりにく さとう<br>☆なし ざけ<br>☆にんにく みりん<br>☆しょうゆ かたくりこ<br>550kcal<br> | □パン<br><br>トマトとまめのスープ<br>○ベーコン ☆クレソン<br>□ひよこまめ ☆ブロッコリー<br>□レンズまめ □じゃがいも<br>☆トマト □マカロニ<br>☆たまねぎ コンソメ<br>☆にんじん こしょう<br>☆キャベツ<br><br>※かぼちゃひきにくフライ<br> 689kcal                                                                            |
| 9<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                | 10<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                        | 11<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| □ごはん<br><br>キャベツのちゅうかに<br>○ぶたにく ☆しょうが<br>○あつあげ □こまあぶら<br>☆キャベツ ちゅうかだし<br>☆たまねぎ しょうゆ<br>☆にんじん こしょう<br>☆チンゲンサイ かたくりこ<br>☆しいだけ<br><br>○※ささみのいそペフライ(2こ)<br> 650kcal                      | □パン<br><br>ペンネボリタン<br>□パンネ ☆なす<br>○ベーコン コンソメ<br>☆たまねぎ ケチャップ<br>☆しめじ トマトピューレー<br>☆にんじん ウスターソース<br>☆ピーマン さとう<br><br>かぼちゃサラダ<br>○ハム ☆にんじん<br>☆かぼちゃ □じゃがいも<br>☆きゅうり □マヨネーズ(ドレッシング)<br>632kcal                                                        | □ごはん<br><br>てづくりふりかけ<br>○ちりめんじゃこ す<br>○かつおぶし みりん<br>○しおこんぶ しょうゆ<br>□ごま さとう<br><br>こまつなのみそしる<br>○あぶらあげ ☆えのきだけ<br>○とうふ □じゃがいも<br>☆こまつな □みそ<br>☆たまねぎ だしパック<br>☆にんじん<br>※とうふハンバーグ(おろしソース)<br>○※とうふハンバーグ みりん<br>☆だいこん しょうゆ<br>☆ねぎ さとう<br>600kcal                                                                     | □ごはん<br><br>ビビンバ<br>□ごはん ☆きりぼしだいこん<br>○とりにく ☆にんにく<br>○ぶたにく ☆しょうが<br>○だいすにく □こまあぶら<br>○たまご □ごま<br>☆はくさいキムチ しょうゆ<br>☆キャベツ さとう<br>☆にんじん す<br>☆ほうれんそう<br>いとかんてんのサラダ<br>○かんてん しょうゆ<br>☆キャベツ しお<br>☆きゅうり さとう<br>☆とうもろこし す<br>□ごま しるワイン<br>□こめあぶら 594kcal                                | さかなのほねに<br>ちゅういししょう<br>□ごはん<br><br>おむぎとやさいのスープ<br>□おむぎ ☆たまねぎ<br>○ベーコン ☆にんじん<br>☆だいこん ☆とうもろこし<br>☆しめじ コンソメ<br>☆キャベツ こしょう<br><br>しろみざかなのいちじくソース<br>○たら しょうゆ<br>☆いちじく さとう<br>☆しお あかワイン<br>☆しお かたくりこ<br>☆こしょう きのかわしさんです。<br>627kcal<br> |
| 16<br>ひ<br>敬老の日                                                                                                                                                                                                                                                         | 17<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                        | 18<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ひ<br>敬老の日<br>                                                                                                                                                                        | □パン<br><br>ボークシチュー<br>○ぶたにく ☆しめじ<br>☆たまねぎ □じゃがいも<br>☆にんじん コンソメ<br>☆トマト ハヤシルウ<br><br>こんにゃくとかいそうのサラダ<br>○かいそう ☆こんにゃく<br>☆とうもろこし あおじそドレッシング<br>☆きゅうり<br> 554kcal | さかなのほねに<br>ちゅういししょう<br>□ごはん<br><br>おつきみ<br>ごんたて<br><br>とりだんこのおつきみじる<br>○とりだんこ ☆ねぎ<br>○あぶらあげ ☆えのきだけ<br>☆こまつな □さといも<br>☆はくさい □みそ<br>☆にんじん だしパック<br><br>さばのしおやき<br><br>てづくりみたらしだんこ(2こ)<br>□じゃがもち しょうゆ<br>さとう かたくりこ<br>660kcal | □ごはん<br><br>※ひじきのり<br><br>とうにゅうごまのみそしる<br>○あぶらあげ ☆こんにゃく<br>☆はくさい ☆えのきだけ<br>☆にんじん □ねりごま<br>☆こまつな □とうにゅう<br>☆たまねぎ □みそ<br>☆ごぼう だしパック<br><br>こめこのとりからあげ<br>○とりにく しおこうじ<br>☆しょうが しるワイン<br>☆にんにく かたくりこ<br>☆しょうゆ こめこ<br>しお 627kcal                                                       | □パン<br><br>チキンピーンズ<br>○とりにく □じゃがいも<br>○だいす トマトピューレー<br>☆たまねぎ ケチャップ<br>☆しめじ コンソメ<br>☆にんじん さとう<br>☆ねごろうみちやう<br><br>チーズいりグリーンサラダ<br>○チーズ □こめあぶら<br>○とりにく す<br>☆ブロッコリー さとう<br>☆きゅうり しょうゆ<br>☆キャベツ しお<br>600kcal                                                                                                              |
| 23<br>ゆりかえきゅうじつ<br>振替休日                                                                                                                                                                                                                                                 | 24<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                        | 25<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ゆりかえきゅうじつ<br>振替休日<br>                                                                                                                                                                | □パン<br><br>カレースパじる<br>□スパゲッティ トマトピューレー<br>○とりにく コンソメ<br>☆たまねぎ こしょう<br>☆にんじん カレールウ<br>□じゃがいも<br><br>えだまめサラダ<br>☆えだまめ す<br>☆きゅうり しお<br>☆キャベツ しょうゆ<br>☆とうもろこし さとう<br>☆にんじん こしょう<br>□こめあぶら 612kcal                                                   | □ごはん<br><br>※さけふりかけ<br><br>ひじきのこもくに<br>○とりにく ☆ごぼう<br>○ひじき ☆いんげん<br>○あぶらあげ ☆こんにゃく<br>○ほねく しょうゆ<br>○だいす さとう<br>☆だいこん さけ<br>☆にんじん みりん<br><br>○※しゅうまい(2こ)<br>699kcal                                                                                                                                                | ※げんりょうゆかりごはん<br><br>かやくうどん<br>□うどん ☆ねぎ<br>○とりにく ☆しいだけ<br>○あぶらあげ しょうゆ<br>☆はくさい みりん<br>☆にんじん さけ<br>☆たまねぎ だしパック<br><br>※ちくわのりきゅうあげ<br>○※ちくわ こむぎこ<br>□ごま<br> 622kcal                             | □パン<br><br>とうがんのスープ<br>○とりにく ☆キャベツ<br>○ぶたにく ☆とうもろこし<br>☆とうがん ☆えのきだけ<br>☆たまねぎ さけ<br>☆にんじん ちゅうかだし<br>☆こまつな こしょう<br><br>※やきウィンナー(チリピーンズソース)<br>○※ウィンナー ケチャップ<br>○だいす カレーこ<br>☆たまねぎ チリパウダー<br>☆トマト しお<br>☆トマトピューレー かたくりこ<br>581kcal                                                                                          |
| 30<br>○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                               | 夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に<br>すごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べ<br>て、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを<br>心がけましょう。<br>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| □ごはん<br><br>キムチに<br>○ぶたにく ☆にんにく<br>○とうふ □こまあぶら<br>☆にら □みそ<br>☆はくさいキムチ ちゅうかだし<br>☆たまねぎ さけ<br>☆もやし しょうゆ<br>☆はくさい さとう<br>☆こんにゃく<br><br>○※いかドーナツフライ(2こ)<br>661kcal                                                                                                          | 9月使用予定の<br>市内産・県内産野菜と果物<br><br>クレソン、ねごろうみちやう、なす<br>ピーマン、小松菜、きゅうり<br>冬瓜、玉ねぎ、いちじく、梨<br>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 岩出市の食材が使われて<br>いる日は、そうへいちゃんの<br>イラストをのせ、食材名を<br>太字にしています。<br><br>○給食では、市内産、県内産のものを多く<br>使用することで地産地消を進めています。                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

□・・・き(なつやちからのもとになる)

○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる)

☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 9月分の給食費引き落としは、10月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。

\* 米納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

| 日  | 曜 | 献立名                                       |                                                                                                                              |
|----|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | 夏野菜のカレーライス<br>フルーツポンチ                     | 牛乳<br>夏野菜のカレーライス〔鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏)〕<br>フルーツポンチ(もも)                                                                    |
| 3  | 火 | パン<br>タイピーエン<br>牛肉コロッケ                    | 牛乳<br>パン(小麦)<br>タイピーエン〔豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)〕<br>牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)                                                    |
| 4  | 水 | ガパオライス<br>梅酢サラダ                           | 牛乳<br>ガパオライス〔鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)〕<br>梅酢サラダ〔鶏 かに風味かまぼこ(卵 えび かに) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)〕                                   |
| 5  | 木 | ごはん しそふりかけ<br>なすと厚揚げのみそ汁<br>鶏肉の梨ソース       | 牛乳<br>しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆)<br>なすと厚揚げのみそ汁〔厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)〕<br>鶏肉の梨ソース〔鶏 調味料(小麦 大豆)〕                                          |
| 6  | 金 | パン<br>トマトと豆のスープ<br>かぼちゃ挽肉フライ              | 牛乳<br>パン(小麦)<br>トマトと豆のスープ〔ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>かぼちゃ挽肉フライ(小麦 乳 大豆 鶏 豚)                                  |
| 9  | 月 | ごはん<br>キャベツの中華煮<br>ささみの磯辺フライ(2個)          | 牛乳<br>キャベツの中華煮〔豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)〕<br>ささみの磯辺フライ(小麦 大豆 鶏)                                                              |
| 10 | 火 | パン<br>ペンネナポリタン<br>かぼちゃサラダ                 | 牛乳<br>パン(小麦)<br>ペンネナポリタン〔ペンネ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>かぼちゃサラダ〔ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(大豆)〕                        |
| 11 | 水 | ごはん 手作りふりかけ<br>小松菜のみそ汁<br>豆腐ハンバーグ(おろしソース) | 牛乳<br>手作りふりかけ〔ごま 塩昆布(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)〕<br>小松菜のみそ汁〔油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)〕<br>豆腐ハンバーグ(おろしソース)〔豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)〕 |
| 12 | 木 | ビビンバ<br>糸寒天のサラダ                           | 牛乳<br>ビビンバ〔鶏 豚 大豆肉(大豆) 錦糸玉子(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)〕<br>糸寒天のサラダ〔ごま 調味料(小麦 大豆)〕                                                |
| 13 | 金 | 黒糖パン<br>大麦と野菜のスープ<br>白身魚のいちじくソース          | 牛乳<br>黒糖パン(小麦)<br>大麦と野菜のスープ〔ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>白身魚のいちじくソース〔調味料(小麦 大豆)〕                                        |
| 17 | 火 | パン<br>ポークシチュー<br>こんにゃくと海藻のサラダ             | 牛乳<br>パン(小麦)<br>ポークシチュー〔豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>こんにゃくと海藻のサラダ〔調味料(小麦 大豆)〕                                                        |
| 18 | 水 | ごはん 手作りみたらし団子(2個)<br>鶏団子のお月見汁<br>さばの塩焼き   | 牛乳<br>手作りみたらし団子〔調味料(小麦 大豆)〕<br>鶏団子のお月見汁〔鶏団子(鶏 豚 大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)〕<br>さばの塩焼き(さば)                                        |
| 19 | 木 | ごはん ひじきのり<br>豆乳ごまみそ汁<br>米粉の鶏から揚げ          | 牛乳<br>ひじきのり(小麦 大豆)<br>豆乳ごまみそ汁〔油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)〕<br>米粉の鶏から揚げ〔鶏 調味料(小麦 大豆)〕                                        |
| 20 | 金 | パン<br>チキンビーンズ<br>チーズ入りグリーンサラダ             | 牛乳<br>パン(小麦)<br>チキンビーンズ〔鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>チーズ入りグリーンサラダ〔チーズ(乳) 鶏 調味料(小麦 大豆)〕                                            |
| 24 | 火 | パン<br>カレースパ汁<br>枝豆サラダ                     | 牛乳<br>パン(小麦)<br>カレースパ汁〔スパゲッティ(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕<br>枝豆サラダ〔枝豆(大豆) 調味料(小麦 大豆)〕                                              |
| 25 | 水 | ごはん さけふりかけ<br>ひじきの五目煮<br>しゅうまい(2個)        | 牛乳<br>さけふりかけ(小麦 乳 ごま さけ 大豆)<br>ひじきの五目煮〔鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)〕<br>しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)                             |
| 26 | 木 | 減量ゆかりごはん<br>かやくうどん<br>ちくわの利休揚げ            | 牛乳<br>減量ゆかりごはん(無)<br>かやくうどん〔うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)〕<br>ちくわの利休揚げ(ごま 小麦)                                              |
| 27 | 金 | パン<br>冬瓜のスープ<br>焼きウインナー(チリビーンズソース)        | 牛乳<br>パン(小麦)<br>冬瓜のスープ〔鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)〕<br>焼きウインナー(チリビーンズソース)〔ウインナー(鶏) 大豆〕                                               |
| 30 | 月 | ごはん<br>キムチ煮<br>いかドーナツフライ(2個)              | 牛乳<br>キムチ煮〔豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)〕<br>いかドーナツフライ(小麦 卵 乳 いか 大豆)                                                              |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。

# 9月給食だより

令和6年度 9月  
岩出市学校給食共同調理場

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

## 9月の献立より

### 「鶏肉の梨ソース」

・・・紀の川市産の梨を使って醤油ベースのソースを作り、焼いた鶏肉にかけます。梨のつぷつぷ食感も楽しめます。



### 「ガパオライス」

・・・ガパオとは、バジルという意味で、タイでよく使われるハーブの名前です。ガパオライスは、肉や野菜をバジルと一緒に炒めたものを、ごはんのにのせて食べるタイの家庭料理です。味付けは、食べやすいようにアレンジしますが、仕上げにバジルを少し入れます。夏野菜を使うので、この時期らしい料理です。

### 「枝豆サラダ」

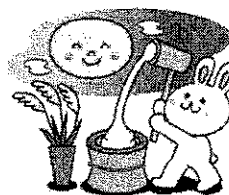
・・・夏の疲れを回復してくれるビタミンB1をたくさん含む枝豆などの野菜を、センターで手作りした人参ドレッシングで和えます。



## 行事食

### 「十五夜」

・・・今年の十五夜は9月17日（火）です。十五夜の月は「中秋の名月」や「芋名月」と呼ばれています。この日の月は、とても美しいとされ、だんごやすすきを飾り、昔から月見が行われてきました。だんごが供えられるようになったのは、江戸時代の後半ごろといわれています。それまでは、秋に収穫された里芋を供えたり食べたりしていました。そのことから、十五夜のことを「芋名月」と言います。十五夜は、秋の収穫を祝い感謝する行事でもあります。給食では里芋入りの「鶏団子のお月見汁」と、月見団子の代わりに「みたらし団子」を作ります。



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

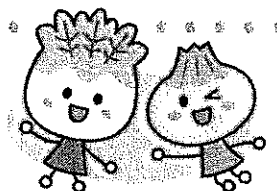
### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

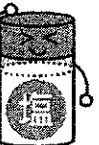


#### 野菜をとるコツ

|                |                 |                        |
|----------------|-----------------|------------------------|
| 加熱してカサを減らす<br> | みそ汁やスープに加える<br> | 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する<br> |
|----------------|-----------------|------------------------|

### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



#### 減塩のコツ

|                 |                      |                          |                  |
|-----------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| めん類のスープを減らす<br> | 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ<br> | 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する<br> | むやみに調味料を使わない<br> |
|-----------------|----------------------|--------------------------|------------------|

### ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

#### ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。