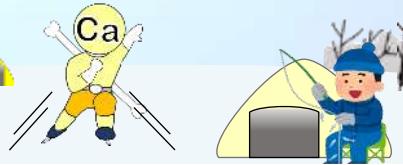
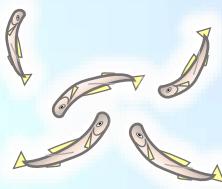


# 令和8年2月12日の給食

## わかさぎ



わかさぎは、骨ごと食べられるので  
カルシウムがたっぷり！  
成長期にある中学生に食べてほしい  
食材の1つです。



わかさぎを唐揚げに  
して、南蛮風たれと  
一緒にいただきます

★★★ 塩肉じゃが  
◎ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ わかさぎの南蛮漬け

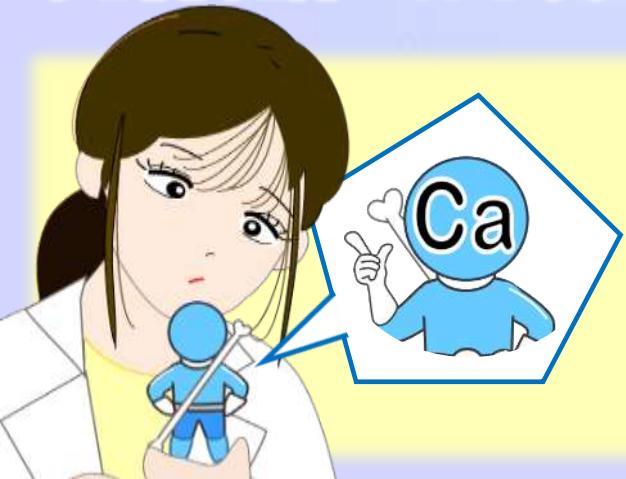
★ ごはん

★ えのきと白菜のみそ汁  
◎ 八王子産はくさい使用

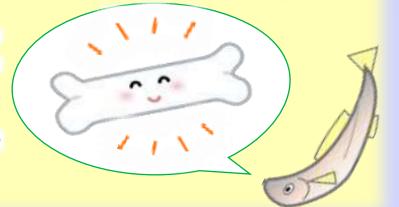


骨を強くするために、カルシウムと一緒にビタミンDを摂ることも大切です。

ビタミンDは、カルシウムの吸收と骨の形成をサポートする役目を持っています。



わかさぎは、カルシウムだけでなく、ビタミンDもたっぷりだから、丸ごと食べると強い骨を作れます。



成長期にある中学生は、

- ・カルシウムの多い食品をとる、
- ・1日3食をしつかり食べる、
- ・運動する、
- ・カルシウムと一緒にビタミンDを摂る

ことで骨量を増やすことが大切です。



### 豆知識

骨量のピークは20歳ごろまでです！



骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達し、その後は、加齢に伴い減少していきます。高齢になっても骨折せずに元気に活動するためには、20歳までに骨量を増やしておくことが大切です。

中学生は、まだ最大骨量を高めることができます！カルシウムが多い食品を積極的に摂りましょう！

