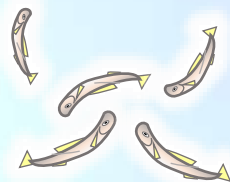


令和8年2月12日の給食

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

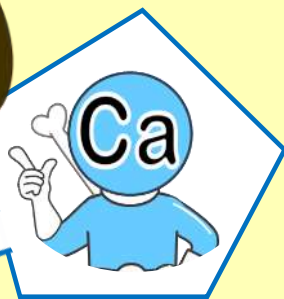
★ えのきと白菜のみそ汁

☺ 八王子産はくさい使用



骨を強くするためには、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、カルシウムの吸収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食をしっかり食べる、
- ・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！

