

令和7年8月26日の給食

2学期の給食が始まりました！

今日のポテト
カルボナーラの
ソースも、
もちろん
手づくり



給食センターでは、2学期も新鮮な八王子産の野菜をふんだんにつかいながら、安全で栄養バランスのとれた手作り給食をお届けしていきます。



2学期もがんばろ～！



★ポテトカルボナーラ

☺八王子産にんにく、
じゃがいも使用

★牛乳

★タンドリーチキン

☺八王子産しょうが、にんにく使用

うっしゃ～！



★ミネストローネスープ

☺八王子産にんじん、
たまねぎ使用

★ミルクパン





夏休み中にカルシウム
とれていましたか？



給食がないと、カルシウム
が不足してしまう人が多いと
言われています……。



カルシウム といえば、

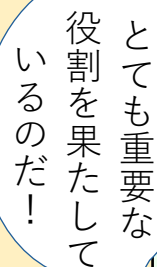


骨 や 歯

骨や歯は
24時間
つとめ

を連想しがちですが、
実は、全身で使われています！

A cartoon character with a blue body and a large blue head. The head has the chemical symbol 'Ca' written on it. The character is holding a white bone in its right hand and has another white bone behind its back. It is wearing a blue belt and blue pants.



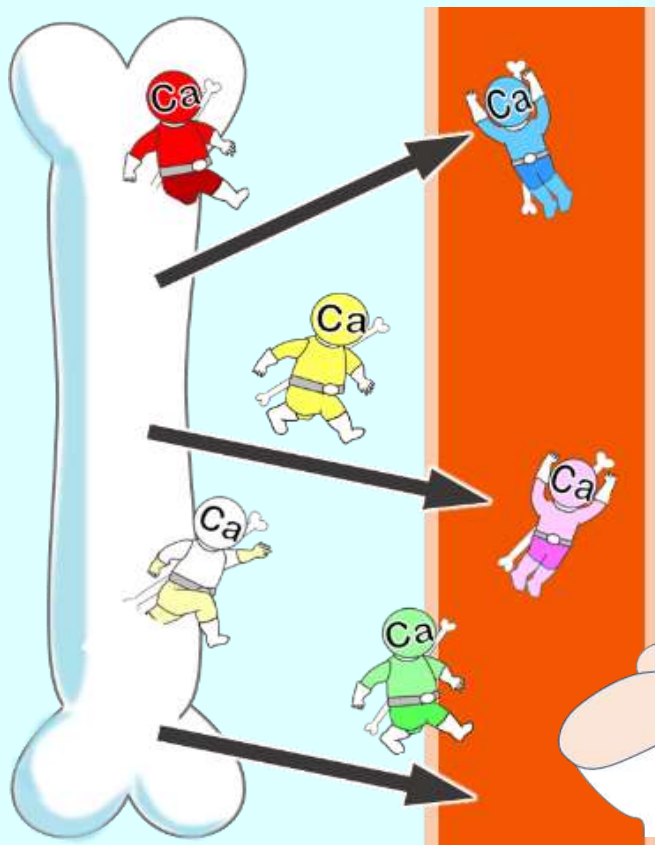
そーだったんだ



カルシウムが不足すると？

不足すると、骨から取り出して補充するので、骨が弱くなってしまいます。

必要なカルシウムを骨から補充



SOS

カルシウム！

やむを得ん。
骨から
取り出すのだー！

骨は弱く
なってしまうが、

心臓や脳を
コントロールする
ためには、しかた
ない。





このままでは、
ちょっとしたことで、
すぐ骨折するぞ...



カルシウムを摂ろう!



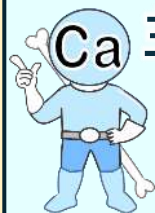
骨の健康を維持するためには・・・



1日3食しっかり食べる。



骨の健康を維持するには、カルシウムだけでなく、**たんぱく質**や**ビタミンD**など他の栄養素も必要です。



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

※ タンパク質は骨の主要な構成要素であるコラーゲンの原料となり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



小魚、青菜、海藻、豆・豆製品を積極的に食べる。



カルシウムが多く含まれる食品を日常的に食べるようにしましょう。



適量の牛乳・乳製品をとる。

牛乳には、カルシウムがたくさん含まれているだけではなく、免疫の発達に必要な栄養も含まれています。

