



岡山県立岡山東支援学校 2025.05.

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。少しずつ学校生活にも慣れてきた頃だと思います。さて、学校では運動会の練習が始まっています。運動量が増えることで必要なエネルギー量も増えます。朝ご飯をしっかりと食べて登校するようにしましょう。

カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、将来骨粗しょう症にならないようにするためにも子どもの時からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！

骨のカルシウム量は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。



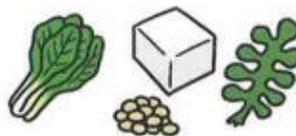
牛乳・乳製品を上手に利用！

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！

カルシウムは野菜や豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に取り入れましょう。



インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！

体に吸収されやすい形のリンがあり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。



作ってみよう！

「とりめし」



材料（2人分）

ごはん	茶碗2杯分	
鶏肉のこま切れ	140g	
酒	小さじ2/3	
塩	少々	
でん粉	15g	
揚げ油	適量	
A {	たまねぎ	90g
	黒砂糖	大さじ1½
	濃口醤油	小さじ2½
	みりん	小さじ1½
きざみのり	適量	

作り方

- ①鶏肉こま切りに酒と塩で下味をつける。
- ②①にでん粉をまぶす。
- ③揚げ油で揚げる。
- ④Aを鍋に入れて、加熱する。
- ⑤④に揚げた鶏肉をまぜる。
- ⑥丼ぶりにごはんを盛り付け、鶏肉をのせ、きざみのりをふりかけて出来上がり。

人気メニュー

