

丈夫な骨をつくらう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



夏休みも牛乳を忘れずに！

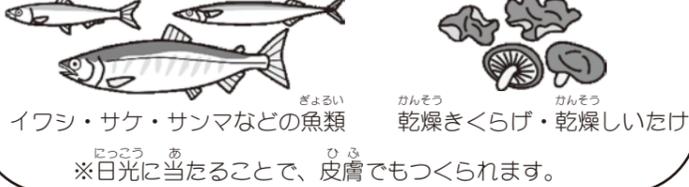
骨を丈夫にするコツ

<p>① 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>② カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。</p>	<p>③ 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>④ 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
--	---	---	--

カルシウムの多い食べ物



ビタミンDの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンKの多い食べ物



骨へのカルシウムの取り込みを助ける

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や野菜、乾物などを意識してとりましょう。



給食のレシピ紹介

《材料》（4人分）

牛肉	100g	おろしにんにく	1かけ分
茄子	1/4個	おろししょうが	1かけ分
じゃがいも	小5個	とんかつソース	小さじ1
玉ねぎ	大1個	ケチャップ	大さじ1
マッシュルーム	1個	リンゴピューレ	20g
人参	1/2個	コンソメ	小さじ1
さやいんげん	30g	こしょう	小さじ1
ひよこ豆水煮	40g	ビーフシチューの素	4人分
		油	小さじ1
		水	適量

《作り方》～ビーフシチュー～

- 牛肉・茄子・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・いんげんは一口大に切る。
 - おろしにんにく・おろししょうがを油で熱し、牛肉を炒める。完全に火を通す。
 - 茄子・じゃがいも・玉ねぎ・人参を加えて、炒める。
 - 具材が浸かる程度まで水を加えて、さやいんげん・ひよこ豆水煮・マッシュルーム・Aを入れ、火が通るまで炊く。湧き上がってきたら、アクを取り除く。
 - 火を止めビーフシチューの素を入れて、再び火にかけ、混ぜながらよく炊く。
- ★シチューとは、肉と野菜を煮込んだ料理とされていて、世界中色々な料理があります。どんな料理があるのか調べてみるのもいいですね。

三色栄養

黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)

赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。