

# MEAL NEWS

H30-8

## 【1月16日～1月30日の実施献立】

### カルシウムたっぷりランチ

- ・ 鶏肉のアーモンド揚げ
- ・ 千切り野菜とちりめんじゃこのサラダ
- ・ 小松菜のすごもり風
- ・ かにピラフ
- ・ カリフラワーのポターージュ
- ・ 焼きりんご



#### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
887kcal	35.5g	35.5g	4.7g

今回は骨とカルシウムというテーマで、カルシウムたっぷりランチを提供しました。サラダには、ホジージュースで作ったドレッシングを使用しました。他のドレッシングよりも甘めで、ちりめんじゃこの塩分と合わさると丁度良い味になりました。初めて食べた味で最初は抵抗があったという声がありました。

### 骨とカルシウム

骨に蓄えられるカルシウムの量は20歳前後でピークを迎え、その後緩やかに減っていきます。カルシウムの量が少なくなると、骨粗しょう症になってしまいます。予防のためにも、カルシウムの吸収率が高くなる成長期に、たくさん蓄えましょう。骨にカルシウムを蓄えるにはカルシウムだけでなく、他の栄養素も必要になるので積極的に摂りましょう。



### カルシウム

骨を形成する



牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト)・小魚・青菜など



### ビタミン

カルシウムの吸収を助ける  
きのこ・魚介類・卵など



### たんぱく質

カルシウムの吸収を助ける・骨を形成

肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆製品など



### マグネシウム

骨に入るカルシウムの量を調節・骨を形成

種実類・豆類・海藻など



## ◆ 第8回献立（2月13日～2月27日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

### ひなまつり

- ・ 茶巾風ちらし寿司
- ・ 菜の花のごま味噌和え
- ・ 五色あられの揚げ出し豆腐
- ・ はまぐりの潮汁（うしおじる）
- ・ いちご大福

#### 食品群別使用食材

1群	こしあん 木綿豆腐 海老 蒲鉾 鶏肉 卵
2群	はまぐり
3群	きぬさや 菜の花 人参 三つ葉
4群	竹の子 蓮根 いちご 柚子皮 椎茸
5群	小麦粉 米 白玉粉 片栗粉 砂糖 酒
6群	ごま 油