



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、柿	牛乳、おからドーナツ
3	火	ごはん	豚汁、白身魚のムニエル、キャベツの胡麻マヨネーズ、バナナ	牛乳、牛乳かんてんフルーツ
4	水	ごはん	さばのそぼろご飯、豆腐のすまし汁、なすとひき肉のみそ炒め、キウイフルーツ	牛乳、チーズラスク
5	木	パン	野菜スープ、煮込みハンバーグ、マセドアンサラダ、りんご	牛乳、とりそぼろおにぎり
6	金	ごはん	キャベツと豚肉のみそ汁、白身魚のフライ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、おやつスパゲティ
7	土	ごはん	五目みそ汁、親子煮、白菜ののりあえ、パイン缶	牛乳、黒糖蒸しパン
8	日			
9	月		(スポーツの日)	
10	火	ごはん	どさんこ汁、鮭の照り焼き、小松菜のおかかあえ、りんご	牛乳、さつまいもスティック
11	水	めん	焼うどん、わかめスープ、切干大根のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、プリン
12	木	パン	白菜の豆乳スープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、みかん缶	牛乳、白玉団子(あずき)
13	金	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、さばの塩焼き、五目野菜のみそ煮、バナナ	牛乳、おやつホットドッグ
14	土	ごはん	ホワイトシチューライス、野菜スープ、ゆで野菜、フルーツカクテル	牛乳、バナナハードケーキ
15	日			
16	月	ごはん	春雨スープ、シュウマイ、ほうれん草のナムル、洋なし缶	牛乳、ホットケーキ
17	火	ごはん	大根となめこのみそ汁、たらけのケチャップあんかけ、納豆あえ、りんご	牛乳、オレンジムース
18	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜とハムのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ジャムサンド
19	木	パン	きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、焼きおにぎり
20	金	ごはん	けんちん汁、さけの甘みそ焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、キウイフルーツ	牛乳、ホットアップルケーキ
21	土	ごはん	中華丼、かに豆腐汁、ほうれん草のごま和え、バナナ	牛乳、簡単ピザ
22	日			
23	月	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、厚焼き卵、れんこんのきんぴら、りんご	牛乳、フルーツ白玉
24	火	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、炒り豆腐、もも缶	牛乳、大学芋
25	水	めん	鮭おにぎり、温そうめん、ちくわのごま炒め、なし	牛乳、カラフルカップ
26	木	パン	ミルクスープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、ぶどうゼリー
27	金	ごはん	おかず汁、さばのカレー焼き、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、シュガーバタートースト
28	土	ごはん	ハヤシライス、マカロニスープ、コールスローサラダ、フルーチェ	牛乳、パウンドケーキ
29	日			
30	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ、柿	牛乳、チヂミ
31	火	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、さけのコーンマヨ焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、かぼちゃケーキ

じょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

・体を支え、体を動かす

骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。

・脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器(内臓)はやわらかく衝撃に弱いいため、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨、肺や心臓は肋骨、そして脊髄は背骨に守られています。

・カルシウムを貯蔵している

カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムは補給されます。

