



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	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、牛乳かんでんフルーツ
2	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
3	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
4	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉)、白身魚のフライ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、おやつスパゲティー
5	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
6	日			
7	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
8	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
9	水	めん	焼うどん、わかめスープ、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳、プリン
10	木	ごはん	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)
11	金	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ)、さばの塩焼き、五目野菜のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、おやつホットドッグ
12	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
13	日			
14	月		(スポーツの日)	
15	火	ごはん	みそ汁(大根・なめこ)、たらけのケチャップあんかけ、納豆あえ、バナナ	牛乳、オレンジムース
16	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
17	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
18	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
19	土	ごはん	中華丼、かに豆腐汁、ほうれん草のごま和え、りんご	牛乳、簡単ピザ
20	日			
21	月	ごはん	みそ汁(白菜・厚揚げ)、厚焼き卵、れんこんのきんぴら、りんご	牛乳、フルーツ白玉
22	火	ごはん	みそ汁(小松菜・えのき)、赤魚といんげんの煮つけ、炒り豆腐、もも缶	牛乳、大学芋
23	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
24	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
25	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
26	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
27	日			
28	月	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ)、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ、みかん缶	牛乳、チヂミ
29	火	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、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
30	水	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
31	木	パン	白菜の豆乳スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、鮭とわかめのおにぎり

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はなく、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。

