



# 食育だより

令和8年2月号  
岐阜市立木田小学校

## じょうぶな骨を作ろう

骨の主成分はカルシウムです。カルシウムは私たちの体内に最も多く含まれている無機質です。体重の1~2%ほどあり、そのうちの99%は骨や歯を作っています。身長が伸びるということは「骨が伸びる」ことであります。骨作りは骨作りでもあります。骨を伸ばし、さらに骨量を増やしていくためには、材料となるカルシウムが欠かせません。バランスの良い食事で、カルシウムをしっかりと、じょうぶな骨を作りましょう。

## じょうぶな骨の作り方



### ① 骨の栄養をじゅうぶんとる

バランスの良い食事で、骨の主成分であるカルシウム、骨の土台を作るたんぱく質や、ビタミン等をしっかりととりましょう。

### ② 骨の栄養をしっかり吸収させる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、きのこや卵等の食品に含まれています。また、日光を浴びると肌で作られ、動きが良くなるため、外で元気に体を動かしましょう。

### ③ 骨に刺激を与える

運動で骨に刺激を与えると、骨がじょうぶになります。歩く、走る、特にジャンプなどの動きが骨に良い刺激を与えます。



### 岐阜の味を紹介 なめこ

岐阜県には、飛騨高山で生産されているブランドなめこの「飛騨なめこ」があります。飛騨高山の原木から作ったおが粉と澄んだ地下水を使用して栽培されています。飛騨なめこの特徴は“長い茎”です。特殊な収穫機で茎を長く収穫することで、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。また、なめこのうまみ成分は茎の部分にたくさんあるため、茎が長いおかげでおいしくいただくことができます。

### 作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

#### 「貝柱のチャウダー」



米粉でとろみをつけると、小麦アレルギーの方も食べることができます。

作り方は  
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウエーブの登録商標です。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

### 今月の献立テーマ：冬から春へ

2月は立春を迎え、暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さが厳しい時季です。温かい汁物や煮込み料理を組み合わせて、体を温めるとともに、冬から春へと季節の移り変わりを感じられる献立を多く取り入れています。