



食育だより

令和7年2月号
岐阜市立青山中学校

丈夫な骨を作ろう

成長期の子どもは、成人に比べて骨の成長が活発です。骨は、骨を作る組織と古い骨を壊す組織の働きで、毎日作り替えられています。骨を作る力は10代で最も高く、骨量は20代でピークになり、その後だんだんと骨を壊す力のほうが強くなっていきます。骨量が増加する成長期に骨を丈夫にしておくことは、将来に向けて骨粗しょう症等を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯を作るためには、バランスのよい食事に加えて、運動、十分な休養と睡眠をとることも大切です。



骨を強くする食品



バランスの良い食事を基本として、骨の主成分のカルシウムのほか、ビタミンD、ビタミンKも積極的に摂りたい栄養素です。

カルシウム 骨を作る・強化する

牛乳・ヨーグルト・小松菜・切り干し大根・豆腐・シラス・ワカサギなど

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける

干しいたけ・干しきくらげ・カツオ・サケ・イワシ・ニシンなど

ビタミンK 骨の形成を促進する

海苔・わかめ・モロヘイヤ・ほうれん草・春菊・大豆・納豆など



切干大根のごまあえ



白菜のクリームスープ



イワシの梅煮



岐阜の味を紹介 大豆

岐阜市の学校給食では、岐阜県産の「フクユタカ」という品種の大豆を使用しています。寒い地方で栽培されることの多かった大豆を、暖かい地方でも栽培できるように品種改良されました。日本で多く栽培されている品種で、タンパク質が多く、豆腐や油揚げに加工するのに適しています。

作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「フライビーンズ」



豆料理の中でも子どもたちに人気の料理です。「かみかみメニュー」としてもおすすめです。

作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

<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期です。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。