

★★★★★ごともこも対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、パンを月2回提供し、金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

Main table containing 10 columns of daily school lunch menus (献立表) with columns for date, menu items, and quantities. Includes sections for 'この月の生産者さん' (This month's producers) and 'スポーツの日' (Sports Day).

強い骨を作ろう！育てよう！～食事での骨の健康も守ろう～ おうちのひとといっしょに読んでください。家族みんなで強い骨を育てませんか？

かつらぎ町の学校給食では、毎月数回、ビタミンD強化献立を取り入れています。強い骨を作るには「カルシウム」が大切なことはよく知られています。しかし「ビタミンD」がカルシウムと同じくらい大切なことはまだまだ知られていません。ビタミンDはカルシウムが腸から吸収されるのを助ける働きがあり、骨にカルシウムが沈着する際に重要な役割を担っています。このビタミンDが不足すると骨がやわらかくなってしまいます。成人や妊婦では「骨軟化症」に、小児の場合は「骨の成長障害」が起こり、姿勢が悪くなったり、足の骨が曲がったりしてしまいます。人生百年ともいわれる時代を長く健康で過ごすには「強い骨」が必要不可欠です。強い骨を作る・育てる・維持するための生活習慣や食生活を意識してみませんか。

Advertisement for Vitamin D-rich foods. Title: ビタミンDが多く含まれる食材. Lists ingredients like ましたけ, 鮭, 鱒, エリンギ, etc. Includes points: 1. きのこは調理前に日光に当てると、ビタミンDが増えます! 2. 生のきのこもいいですが、干しシイタケなどを使うのもいいですね☆ 3. ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂るとなおよし!

