



## 白菜と肉団子のスープ

材料(5人前)

・白菜	1/8個
・木綿豆腐	170g
・鶏ももひき肉	160g
・長ネギ	1本
Aおろししょうが	小さじ1
A酒	大さじ1
A塩	小さじ1/3
A片栗粉	大さじ2
Aごま油	大さじ1/2
・コンソメ	大さじ2
・水	900ml

- ①白菜は食べやすい大きさに切る、木綿豆腐は1cm角程度に切る。
- ②長ネギをみじん切りにしてひき肉とAを加え、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、コンソメを入れてスープを作る、②を団子状にして落とす。アクを取り除く。
- ④肉団子が浮いてきたら、豆腐、白菜を加えて柔らかくなるまで煮込む。

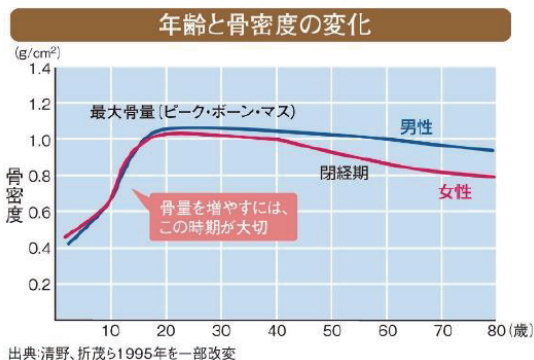
# 給食だより

2025.10

令和7年10月1日発行

## 骨粗しょう症対策は「今」必要です。

骨粗しょう症は高齢者の病気という印象がありますが、土台は幼児期～思春期に作られます。骨は10代後半にほぼ完成し、20～30代で最大骨量(ピークボーンマス)に。ここがしっかりしているほど、将来の骨の弱りにくさが高まります。大人になってから骨量を増やすのは難しいため、いまの食事と遊びが一生の骨を守ります。



### ■生活習慣のコツ

外遊びのジャンプ・かけっこなど、骨に適度な刺激が骨密度を高めます。毎日の外遊びと早寝早起きで、成長ホルモンの働きも後押しします

### ■最近の話題「FUS(女性の低体重/低栄養症候群)」

2025年4月、日本肥満学会がFUS・ファス(Female Underweight/Undernutrition Syndrome)を提唱しました。18歳以上～閉経前の女性で、低体重・低栄養を背景に低骨密度、月経不順、不妊リスク、貧血、筋力低下、抑うつなどが重なりやすい状態の事を言います。若い時期の低栄養は、まさにピークの骨づくりを妨げます。

### ■FUSの原因は

#### ① 体質性痩せ

痩せ願望や摂食障害、過度な運動はないものの、低体重状態が持続する体質的特性のことを指します。体重は増えにくいですが、内分泌機能や月経周期は正常に保たれていることが多いです。

#### ② SNS、ファッション誌などのメディアの影響による痩せ志向

メディアによる影響で「痩せ=美」という価値観が浸透しています。特に若年女性において理想の体型を求めるあまり、過度な食事摂取制限、偏った食生活を招いてしまうことがあります。

#### ③ 社会的経済的要因・貧困などによる低栄養

貧困を背景に十分な食事を得られず、結果的に低BMIや低栄養状態に陥るケースも報告されています。

家庭では「やせより栄養」を合言葉にしましょう。保護者のみなさまご自身も、無理なダイエットを避け、バランスよく食べて運動。「親子で骨育」を！



佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan\_recipe



Instagram