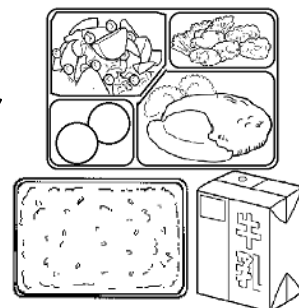


# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「他人煮、ちくわのてんぷら、オクラの炒めもの  
きゅうりとじゃこの酢のもの、豆こんぶ、米飯、牛乳」より



## カルシウムを含むいろいろな食品を食べましょう

○カルシウムが多い食品とは・・・今月の献立より（6月26日実施）

6月の献立で、カルシウムが多い献立を見てみると

- ・牛乳・・・毎日1本ついていきます（1本で227mgのカルシウムがとれます）
- ・小魚・・・きゅうりとじゃこの酢のもの（ちりめんじゃこ5gで26mgのカルシウムがとれます）
- ・海そう・・・豆こんぶのこんぶ（1.2gで4mgのカルシウムがとれます）
- ・豆・豆製品・・・豆こんぶの大豆（4.5gで14mgのカルシウムがとれます）
- ・緑黄色野菜、その他の野菜・・・オクラの炒めもの、きゅうりとじゃこの酢のもの



6月26日の副食で119mgのカルシウムがとれます。牛乳とご飯のカルシウムを加えると351mgのカルシウムがとれています。給食は、毎日カルシウムをはじめ、バランスよく栄養がとれるように、献立がつくられています。すききらいせずに残さず食べましょう。

○いろいろな食品をバランスよく

「他人煮」は、たんぱく質を多く含む牛肉や卵、ビタミンDを豊富に含む干しいたけが入っている献立です。

骨をつくる栄養素はカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、マグネシウムなどがあります。また、カルシウムの吸収率を上げるものとして、魚やきのこなどに多く含まれているビタミンDがあります。

給食を参考にいろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

