

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「豚肉のてんぷら、かぼちゃのしょうゆバター焼き
きゅうりとわかめの酢のもの、みそけんちん汁
米飯、牛乳」より



●給食に毎日でる『牛乳』を残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立がたてられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。

1日に必要なカルシウム量をとるためには、給食の牛乳を毎日しっかり飲むことが大切です。1本で227mgのカルシウムがとれます。



～『牛乳』以外にもカルシウムが多い食品は献立の中に
たくさん取り入れられています。

★今月の献立（6月26日実施）では★

緑黄色野菜より・・・かぼちゃのしょうゆバター焼き（かぼちゃ）

海そうより・・・きゅうりとわかめの酢のもの（わかめ）

豆製品より・・・みそけんちん汁（とうふ）などが使用されています。

●乳製品



固形チーズやタンドリーチキンなどの調味料としてヨーグルト、また6月の献立では白身魚のチーズパン粉焼きに粉末チーズが使用されています。

●豆・豆製品



じゃこ豆や五目豆、高野豆腐のいり煮、あつあげとじゃがいもの煮もの、一口がんもと野菜の煮もの、マーボー豆腐などで使用されています。

●魚、小魚



ミニフィッシュ（かたくちいわし）や、きびなごてんぷら、ししゃものから揚げ、小松菜とじゃこの炒めもの（ちりめんじゃこ）、いわしのかば焼きなどで使用されています。

●海そう



わかめスープ、海そうサラダ、ひじきと大豆の煮もの、豆こんぶ（切りこんぶ）、のりの佃煮（きざみのり）などで使用されています。

●緑黄色野菜、その他の野菜



小松菜の炒めもの、ブロッコリーのごまあえ、チンゲンサイの炒めもの、おかか菜っ葉（だいこん葉）、切り干しだいこんの炒め煮などで使用されています。



★骨や歯を強くするためには、カルシウムの多い食品をとるだけでなく、適度な運動や睡眠をしっかりすることも大切です。

