

月	火	水	木	金
<p>暑さにまけずがんばろう!</p>	<p>8月の献立紹介 旬の食材:レタス、きゅうり、ズッキーニ、なす、キャベツ、スイカ 22日:波田のスイカをカットして出します。 23日:5-4の希望献立です。 29日:松本でお盆に食べる、切り昆布となすの煮物です。郷土料理です。</p>			<p>かみごたえのある献立にはこのマークがついています。</p>
<p>具だくさんみそ汁にはこのマークがついています。</p>	<p>22 牛乳 まつもとの日</p> <p>ごはん 夏野菜カレー シーザーサラダ (クルトンをまぜて配ってね) カットスイカ (スプーンが出ます)</p>	<p>23 牛乳 小5-4希望献立</p> <p>わかめごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 ささみのレモンソース 寒天サラダ </p>	<p>24 牛乳</p> <p>コッペパン (自分で切込を入れてね) 白菜のスープ 焼きフランクフルト キャベツサラダ (パンにはさんで食べてね)</p>	<p>25 牛乳 </p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁 アジフライ きゅうりの酢の物</p>
<p>28 牛乳 中1欠食</p> <p>ごはん 凍り豆腐のみそ汁 チンジャオロース もやしのナムル </p>	<p>29 牛乳 まつもとの日</p> <p>ゆかりごはん すまし汁 ちくわの磯辺揚げ (1~3年1本、4年~2本) 切り昆布となすの煮物</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん 吉野汁 シルバー漬け焼き ワンパー漬け</p>	<p>31 牛乳</p> <p>ピザトースト レタスとコーンのスープ かみかみサラダ 冷凍パイナップル </p>	<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。</p>

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

食育だより①

クイズ! 給食がない日は牛乳を飲まなくていい? OかXか?

正解はX!

夏休み中も、牛乳を2本分のもう!

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう

ヨーグルト

牛乳

チーズ

スキムミルク

体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

カルシウムの推奨量 (mg)

年齢区分	男性	女性
1,2年生	585	538
3,4年生	645	750
5,6年生	708	732
中学生	991	812
18~20代	789	661
30,40代	738	660
50~64才	737	667

一日に必要なカルシウムの量はこのようなです。牛乳を2本飲むと、454mgのカルシウムがとれますよ。大人も飲もう!

アレルギーがある人や、乳糖不耐症の人の人は、ちりめんじゃこや青菜、大豆製品や海藻などを積極的に食べましょう!

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg	120 mg	52 mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g