

稲中ランチタイム通信

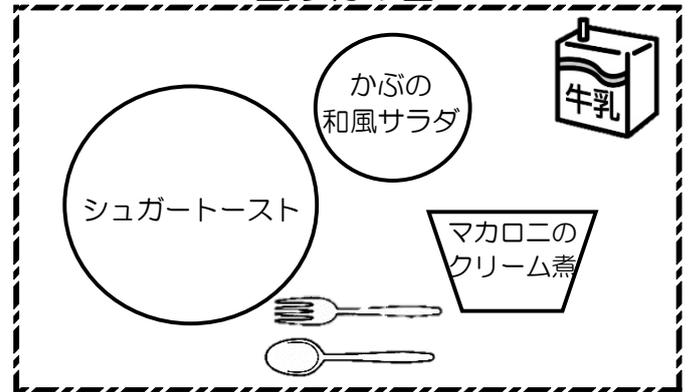
2月4日(火)

盛り付け図



今日の献立

シュガートースト
マカロニのクリーム煮
かぶの和風サラダ
牛乳



『牛乳』について

毎日給食で牛乳が出るのは、成長期のみなさんの体にはカルシウムが不可欠だからです。牛乳や乳製品のカルシウムは、腸での消化吸収がたいへん優れています。

カルシウムは骨や歯の材料となるだけでなく、血液や神経、筋肉などにおいても重要な生命活動に関わっている栄養素ですが、体内で作ることができないため、毎日食品から摂る必要があります。寒くなり、牛乳を残す人が増えていますが、カルシウムを摂るためにもしっかりと飲みましょう。

また、太陽の光を浴びること、運動をすること、睡眠をしっかりとることも骨の成長には欠かせないことです。

先生からの食育コメント

牛乳には、体を作り、エネルギーのもとになる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」、体の調子を整える「ミネラル」「ビタミン」といった、5大栄養素が豊富に含まれています。鉄分はほとんど含まれず、また食物繊維は含まれませんが、カルシウムやビタミンB2、ビタミンB12が豊富です。