れいわ7ねんど 8がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう

しゅんのしょくざいをたくさんたべよう！

8月の給食は、枝豆・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマンなどの旬の食材がたくさん給食に登場します。旬の食材は、新鮮で栄養価が高く安価です。また、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。まだまだ暑い日が続きますが夏バテせず元気に過ごせるよう、しっかりと食べましょう。

七重小学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう		
		ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととえるもの
25 (月)	始業式・午前授業（給食なし）			
26 (火)	27日（水）は6年生のみ給食日数調整のため、給食がありません。（12：00下校予定となっております）			
27 (水)	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス えだまめ	こめ,じゃがいも,バター,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,スキムミルク	にんじん,ズッキーニ,ピーマン,トマト,たまねぎ,なす,にんにく えだまめ
28 (木)	ななえしょくパン ぎゅうにゅう シチュー しろはなまめコロッケ ヨーグルト	こむぎこ こむぎこ,じゃがいも じゃがいも,バター,さとう,でんぷん,こむぎこ,パンこ,あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,いんげんまめ しろはなまめ スキムミルク	たまねぎ,はくさい,にんじん
29 (金)	ぎゅうにゅう チャーハン わかめスープ フルーツクリームあえ	こめ,あぶら ごま ホイップクリーム,さとう	ぎゅうにゅう たまご,やきぶた わかめ,とうふ ヨーグルト	ながねぎ,にんにく にんじん,ながねぎ,えのき おうとう,パイン,みかん,バナナ

＊物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	617	20.7	20.8	345	3.2	193	0.36	0.47	36	4.6	2.4

今月の目標『丈夫な骨を作ろう』

給食に毎日牛乳がつくのはどうしてだろう？

と思ったこと、ありませんか？

お答えします！

ズバリ！**カルシウム**を摂ってほしいからです。

給食の牛乳1本(200ml)で摂れるカルシウムの量は 230 mg。1日に必要とされる量(推奨量)の 1/5～1/3 を摂れます。カルシウムは成長期にとても大事な栄養素なので、給食ではもちろん家庭でも積極的に牛乳を飲んでください。

骨を強くするにはどうすればいいの？

カルシウムを摂るだけではなく…

① 適度な運動

骨は負荷がかかることで強くなります。

② 日光浴

日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られます。

熱中症に注意しながら、外でたくさん体を動かそう！

カルシウムの吸収を高めるビタミンDと骨を強くするビタミンK！

食事から摂ったカルシウムは小腸から吸収されます。ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。ビタミンKはカルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。牛乳・乳製品、小魚など、カルシウムを多く含む食品と一緒に摂るようにしましょう！

干ししいたけ

サケ

ビタミンD

ビタミンK

ブロッコリー

納豆

こんげつのななえさん

こめ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とうふ、なめこ、ながねぎ、ズッキーニ、ピーマン、えだまめのしようをよていしています。