



給食の「牛乳」には 意味がある！

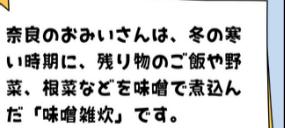


牛乳は数ある食品の中でもカルシウムの吸収率がダンツツで高い(約40%)優等生なんです。給食の牛乳を一本飲むだけで、1日に必要なカルシウムの約3分の1をチャージできます。

今が「骨の貯金」の ラストスパート!

「みんなの体は今、人生で一番の「成長期」にあります。実は、人間の骨の強さ(骨量)が決まるのは、10代から20代前半まで。この時期にしっかりカルシウムを摂って骨を強くしておかないと、大人になってから骨がスカスカになる「骨粗鬆症」のリスクが高まってしまいます。「今」食べるもののが、80歳のあなたの体を支えるのです！

※アレルギーの人は、
小松菜の炒め物や
厚揚げの煮物など
を選んでみよう。無
理のない範囲で「骨
の貯金」を始めよ
う！



100% of the time



一年の締めくくりが近づく2月。暦の上では春ですが、まだ冷え込む日が続きます。旬の野菜には、体を温めたり免疫力を高めたりするパワーが詰まっています。自然の恵みに感謝して、クラスの仲間と開む給食の時間を、感謝の気持ちとともに大切に過

つながる心、 つながる給食

食品名横のとのマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です

