

給食の「牛乳」には  
意味がある！



「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

www.sagepub.com/journals

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

ビタミンB1;0.68mg,ビタミンB2;0.64mg,ビタミンC;36mg, 食物繊維;7.3g, 食塩相当量;2.7g  
※成長期の子どもたちが成長するために考えられており献立です。栄養バランス 分量等のご参考になさってください。

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

Digitized by srujanika@gmail.com

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

## つながる心、 つながる給食

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、クラスの仲間と囲む給食の時間を、感謝の気持ちとともに大切に過ごしてほしいと願っています。

## 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  
 こだいちゃん 檜原・街所・吉市地区産の食

 こといらやん 檜原・御所・高市地区産の食品です

