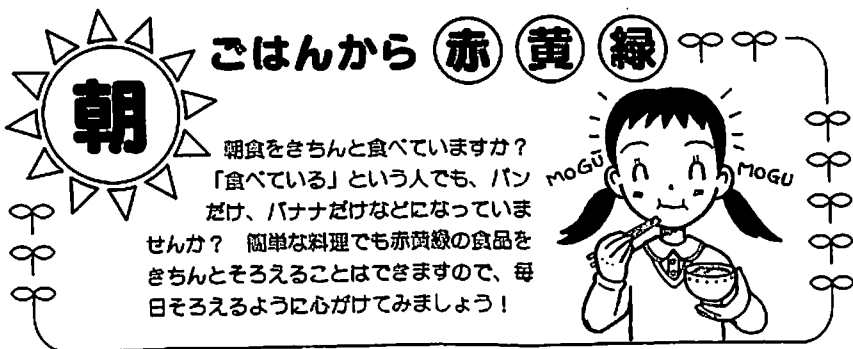
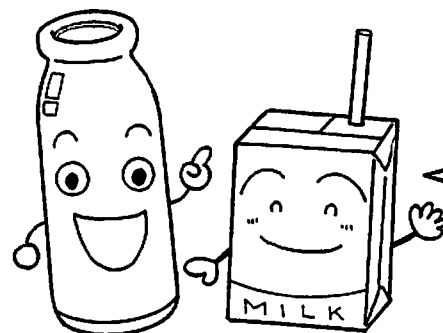


## 9月の給食目標は 「元気に運動し、じょうぶな体をつくろう。」です。

私たちの体は、食べ物や飲み物から栄養を吸収して、活動し、成長しています。栄養素は、働き別に大きく分けると、血や肉、骨になるたんぱく質やカルシウムと、熱や力のもとになる炭水化物、体の調子を整えるビタミン類に分けられます。毎月の献立表にはこれらの食材が大きく3つに分かれて記載されています。毎日元気で活動できるように、この3つをバランス良く食べましょう。



## 牛乳を飲みましょう

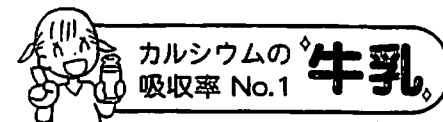


### 牛乳のヒ・ミ・ツ

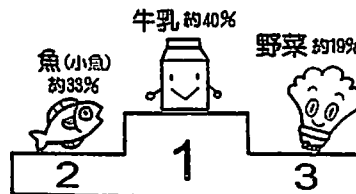
牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

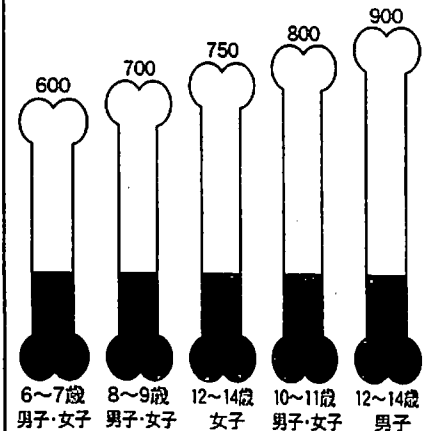


牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



### 給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準[目標値] (mg/日)



牛乳1本(200ml)=227mg

1日の目標量の約1/3から1/4の量を補っています。毎日残さず飲みましょう。