



# 9月 たのしい給食!

## 牛乳を飲もう!

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん!

将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を



運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なです。



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

## 今月の町内産の野菜!



今月給食で使用予定の町内産食材です。たくさん食べてください!

お米、大根、チンゲン菜、にんにく、きゅうり、長ねぎ、白菜、トマト、ミニトマト、玉ねぎ、ズッキーニ、豆腐・油揚げ(長沼産大豆使用)、味噌(長沼産大豆・米使用)小麦粉(ラーメン・うどん)。

