

8・9月給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

8月の引き落としは、4日（火）と19日（水）、9月の引き落としは、4日（金）と23日（水）です。残高の確認をお願いいたします。

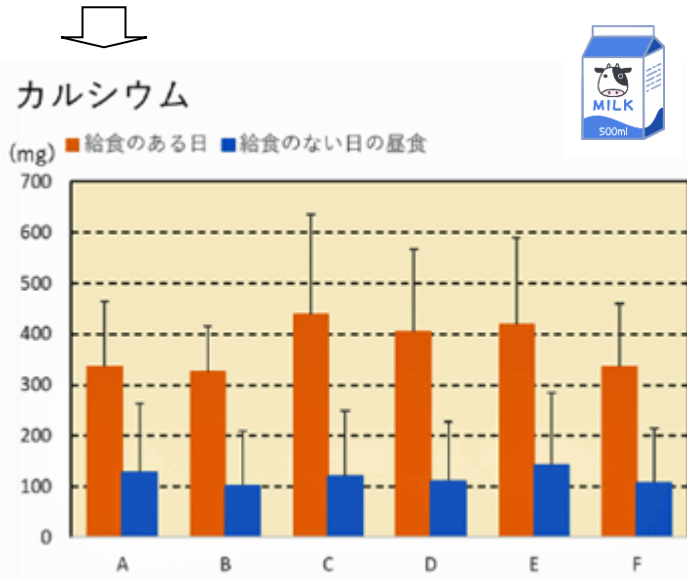
☆8・9月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、東京・群馬・岩手・宮城・北海道・青森・秋田・北海道

産地	東京	北海道		青森		秋田	山形	群馬	長野
食材名	小松菜	じゃが芋 大根	にんじん	えんどう 青森	トマト りんご	きゅうり ねぎ	セロリ	キャベツ ほうれん草	パセリ 白菜
産地	千葉	茨木			栃木	高知	兵庫	香川	宮崎
食材名	いんげん にら	かぼちゃ 水菜	ねぎ 梨	ちんげん菜	もやし	しょうが	玉ねぎ	にんにく	ピーマン

牛乳を飲みましょう！夏休み中も飲みましたか？

給食のある日とない日の栄養摂取の違い！特にカルシウムの摂取量がこんなに違います！



帝京平成大学健康メディカル学部 教授 児玉浩子先生のデータより

コップ2, 3杯の牛乳を飲むことをおすすめします。給食があっても1日の必要量としては、足りないのだから家に帰ってから牛乳を飲んでください。(食物アレルギーの人は、別の食材で摂りましょう。)

【牛乳以外でカルシウムが多い食材】

食材	1日に食べたい量	カルシウムの量
小松菜	80g (小さい株2株くらい)	136mg
チンゲン菜	80g (1/2株くらい)	80mg
ししゃも	2尾 (45g)	149mg
さんまのかば焼き缶	1缶 (75g)	188mg
納豆	1パック (45g)	45mg
絹ごし豆腐	1/2丁	65mg

【牛乳クイズ】

1頭の乳牛から1日にとれる牛乳の量は、給食の牛乳何本分になりますでしょうか？

- ① 10本
- ② 50本
- ③ 100本

答えは右下



9月1日は、防災の日です。光が丘秋の陽小学校では、毎年この「防災の日」にちなんで防災給食を実施しています。

災害時は、水やガス、電気が使えないことも考えて非常食を準備しましょう。

9月1日の給食は、おむすび(おにぎり)とすいとんです。炊き出しでは、具だくさんの汁物で、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど、不足しがちな栄養素を補うことができます。温かい料理は、食べる人の体を温めると同時に、心もあたためて緊張をほぐし、生きていく力を強める働きがあります。

避けられない大きな災害が起きた時、自分に何ができるのか・・・家でどんなものを準備しておく必要があるのかなど、この機会にもう一度確認をしておきましょう。食物アレルギーを持つ人は、アレルギーのない食材を準備しておくことが大切になります。家族で集まる場所の確認も必要です。備えあれば患いなしです。

クイズの答え ③100本