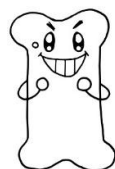
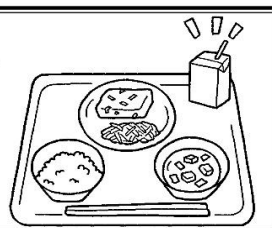


月刊 ランチGAO通信 9月号

2学期が始まりました。ごはんをしっかり食べて、元気に新学期をスタートしましょう！
夏休みは、朝昼夕の3食しっかり食事をとっていましたか？ 生活のリズムはどうでしたか？
生活のリズムをととのえるために、食事から規則正しくすればおのずと生活のリズムも整いやすいので、規則正しく3食を食べることをこころがけてみましょう。
また、夏休み中に家で牛乳や乳製品は食べていたでしょうか。中学生のみなさんは、今まさに、骨を丈夫にするための大切な時期です。給食の牛乳も残さず飲むようにしましょう！

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。
給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



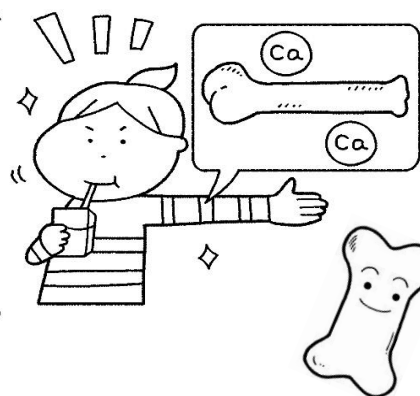
牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに！
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



夏休みにエプロンなどを
お洗濯していただき
ありがとうございました！

2学期も引き続き
よろしくお願いいたします！

