

月	火	水	木	金
<p>暑さにまけずがんばろう!</p>	<p><b>8月の献立紹介</b> 旬の食材:レタス、きゅうり、ズッキーニ、なす、キャベツ、スイカ 22日:波田のスイカをカットして出します。 27日:4-1の希望献立です。 30日:松本でお盆に食べる、切り昆布となすの煮物です。郷土食です。</p>			<p>かみごたえのある献立にはこのマークがついています。</p>
<p>郷土食にはこのマークがついています。</p>	<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。</p>	<p>21 牛乳 <b>中学校のみ</b></p> <p>ごはん 四川スープ 酢豚 カリポリサラダ</p>	<p>22 牛乳 <b>まつもとの日①</b></p> <p>ごはん 夏野菜カレー シーザーサラダ(乳入り) (クルトン(小麦入り)をかけて食べましょう) 波田のカットスイカ</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁 アジフライ きゅうりの酢の物</p>
<p>26 牛乳 <b>中1欠食</b></p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 チンジャオロース もやしのナムル</p>	<p>27 牛乳 <b>4-1希望献立</b></p> <p>キムタクごはん こんにゃく麺スープ ポテトチーズホイル巻き のり酢あえ 巨峰っこゼリー</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん 吉野汁 シルバー漬け焼き ワンパー漬け(イカ入り)</p>	<p>29 牛乳</p> <p>コッパン(自分で切込を入れてね) 白菜のスープ 焼きフランクフルト キャベツサラダ</p>	<p>30 牛乳 <b>まつもとの日②</b></p> <p>ごはん・ふりかけ すまし汁 ちくわの磯辺揚げ (低学年1個、4年生~2個) 切り昆布となすの煮物</p>

都合により献立を変更する場合があります。

## 食育だより①

クイズ! 給食がない日は牛乳を飲まなくていい? OかXか?

正解はX!

## 夏休み中も、牛乳を2本分のもう!

### 牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう



体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

加齢の推奨量 (mg)

年齢区分	男性	女性
1,2年生	600	550
3,4年生	650	750
5,6年生	700	750
中学生	1000	800
15~29歳	800	650
30代~74歳	750	650
75歳以上	700	600

牛乳の代わりに豆乳を飲んでいいのでしょうか? 実は豆乳に含まれているカルシウムは、牛乳より少ないのです。同じ量のカルシウムをとるためには、豆乳なら720ml必要です。牛乳はカルシウムをとりやすい食品の一つです。

一日に必要なカルシウムの量はこのようです。牛乳を2本飲むと、454mgのカルシウムがとれます。大人も飲みましょう!

アレルギーがある人や、乳糖不耐症の人は、ちりめんじゃこや青菜、大豆製品や海藻などを積極的に食べましょう!

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg	120 mg	52 mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168 mg	86 mg	50 mg