

# 6月 給食だより

2016. 6. 1 輪島中学校調理場



## 今月の食事目標 骨や歯をじょうぶにする食事をしよう

骨や歯をじょうぶにするはたらきをもった食品でまっさきに思い浮かぶのが「牛乳」ですね。給食でも毎日牛乳が出ています。みんな残さず飲みましょう。

**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【目標量】(mg/日)

600	700	750	800	900
6~7歳 男子・女子	8~9歳 男子・女子	12~14歳 女子	10~11歳 男子・女子	12~14歳 男子

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。

### ?MILKクイズ?

- 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は?  
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA
- 日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は?  
①北海道 ②鹿児島県 ③長野県
- 牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分?  
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本

②③ ①② ②① 【埼玉】

牛乳以外の乳製品として、ヨーグルトやチーズもカルシウム補給にいいですね。



今月は食育月間です。

学校では毎月の食事に関する目標を決めていますが、この機会に家庭でも家族の食について考える1か月になるといいですね。何か共通の目標(朝ごはんを必ず食べる、間食は控えめにするなど)を決めるのもいいですね。

「茎ワカメのソテー」 おすすめ給食メニュー  
\* 輪島の天然ワカメの茎です。

かみかみメニューで歯、脳にも良い献立です。

(4人分)

茎ワカメ 80g 3cmに切る  
たまねぎ小1個 厚めスライス  
ベーコン40g 千切り  
にんにく1片 みじん切り

油で材料を炒める。赤みそ小さじ1、醤油小さじ半分、砂糖小さじ1、一味唐辛子少々で味を見る。