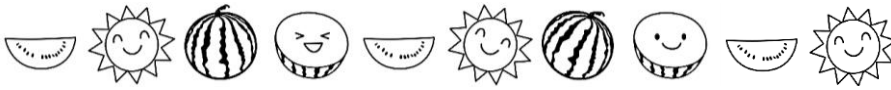


給食だより 7月号

令和7年6月30日
品川区立八潮学園
校長 夏井 真一



牛乳の栄養について

給食には毎日牛乳が登場しますが、その理由をご存じですか？

牛乳には「カルシウム」という栄養が豊富に含まれています。カルシウムは、骨や歯を作る材料になるので、成長期のみなさんは、1日に600~1000mg程度とるのを目標にすると良いと言われています。給食の牛乳200mlにはカルシウムが「220mg」含まれていて、1日の目標の約3分の1のカルシウムがとれます。

もちろん、牛乳以外にも、カルシウムを多く含んでいる食品はありますが、牛乳1パック(200ml)分と同じだけカルシウムをとろうとすると、かなりの分量を食べなくてはいけないことがわかります。みなさんが無理なく食べられる食事量で、目標とするカルシウムの量を摂取するためには、牛乳が必要なのです。

給食がない夏休みの期間も、カルシウムを意識してとるようにしましょう。

牛乳1パック(200ml)と同じくらいのカルシウム量をとるには…



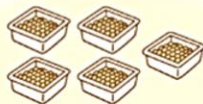
しらす干し 105g
約1.5カップ



ほうれん草(生) 410g
2把くらい



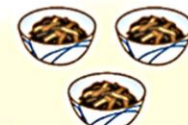
もめんどうふ
木綿豆腐(183g)
約1/2丁



納豆 244g
5パック(1パック約45g)ほど



わかさぎ 50g
6匹ほど



乾燥ひじき(16g)
ひじきの煮物 約3杯分

7月の給食目標：好き嫌いなく、残さず食べよう

給食では、魚や肉、豆、きのこ、海藻…など、様々な食品が登場しています。それぞれ含まれている栄養素が違うので、色々な食品をバランスよくとることで、健康を維持するための栄養、体を動かすのに必要な栄養、成長するために必要な栄養をしっかりとることができます。自分の体のことを考えて、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしていきましょう！

【問い合わせ】八潮学園 栄養士 八代 美弥子
電話 03-3799-1641
FAX 03-3799-1643