

給食だより 7月号

令和8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」という栄養素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程度とるのが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きれぬ食事で、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



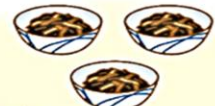
木綿豆腐 (183g)
約 1/2 丁



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：好ききらいなく、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！

今月の献立から

☆ 7日:7月7日の七夕にちなんで、給食では「そうめん汁」が登場します。

☆ 14日:1年生が食育でとうもろこしの皮むき体験をします。皮をむいたとうもろこしは、給食室で茹でて、給食の時間にいただきます。