

明日からいよいよ夏休みに入ります。気温がだいぶ高くなってきて、疲れが出てきている頃と思います。部活動や勉強に何かと忙しい毎日ですが、休めるときにしっかりと休息をとり、栄養をしっかりと補給しましょう。夏休み明けに元気な姿で会えることを楽しみにしています。



丈夫な骨をつくらう!

夏休み中も牛乳を忘れずに!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

<h3>カルシウムの多い食べ物</h3> <p>牛乳・乳製品 小松菜 モロヘイヤ 大豆製品 ごま 切り干し大根 小魚 ひじき 干しエビ</p>		<h3>カルシウムの吸収を促進する</h3> <h3>ビタミンDの多い食べ物</h3> <p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ 乾燥しいたけ ※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。</p>
<h3>骨へのカルシウムの取り込みを助ける</h3> <h3>ビタミンKの多い食べ物</h3> <p>モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆</p>		

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯を目安に飲みましょう。



牛乳が苦手な人は…



ホワイトシチュー



グラタン



ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…



小松菜のおひたし



じゃこサラダ



切り干し大根の煮物

～お詫びと訂正～

給食だより7月号にて「1学期の給食最終日」「2学期の給食開始日」と記載しておりましたが、「夏休み前の給食最終日」「夏休み明けの給食開始日」の間違いでした。

お詫びして訂正致します。

～塩竈市からののお知らせ～

塩竈市は、2021年11月23日に市制施行80周年という大きな節目を迎えます。ふるさと“塩竈”に対する誇りを感じるとともに、愛着をさらに高める取り組みの一つとして、補助金を活用し、学校給食に「練り製品」を使用します。（9・10・12月に予定しています！）

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、お土産用の水産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。