





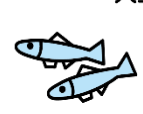

明日からいよいよ夏休みに入ります。気温がだいぶ高くなってきて、疲れが出てきている頃と思います。部活動や勉強に何かと忙しい毎日ですが、休めるときにしっかりと休息をとり、栄養をしっかりと補給しましょう。夏休み明けに元気な姿で会えることを楽しみにしています。







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。

カルシウムの多い食べ物	
 牛乳・乳製品	 小松菜 モロヘイヤ
 切り干し大根	 大豆製品 ごま
 小魚	 ひじき 干しエビ

カルシウムの吸収を促進する	
ビタミンDの多い食べ物	
 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、皮膚でもつづられます。	
骨へのカルシウムの取り込みを助ける	
ビタミンKの多い食べ物	
 モロヘイヤ・小松菜	 ほうれん草などの青菜類 納豆

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

給食室からのお願いです。

7月の最後の週に給食当番になったみなさんは、給食着を持ち帰り洗濯をしてください。洗濯が終了しましたら、夏休み中の部活動や面談で登校する際に担任の先生もしくは職員室へ届けてください。早めの返却にご協力お願い致します。