

# ランチタイム8月・9月号

## ☆今月の給食目標

正しい食事の仕方を身につけましょう

### マナーのチェック ポイント10

食事中に口やかましく言うのは偏食につながり好ましくありませんが、毎日少しずつ直していきたいと思います。



## ☆今月の栄養目標

牛乳の栄養を知ろう

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

- たんぱく質...6.8g**  
必須アミノ酸を多く含んでいます。  
● 血や肉になる  
● 元気のもとになる
- カルシウム...227mg**  
吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。  
● 骨や歯を強くする  
● 心臓の働きを正常に保つ
- 炭水化物...9.9g**  
乳糖という成分が多く含まれています。  
● エネルギー源になる
- ビタミンA...80μg**  
皮膚や粘膜を健康に保ちます。  
● 病気にかかりにくくする  
● 目を疲れにくくする
- 脂質...7.8g**  
エネルギー源として元気をくれます。  
● ビタミンを吸収させやすくする
- ビタミンB<sub>2</sub>...0.31mg**  
体の働きを調節します。  
● 成長を助ける  
● 髪や肌、爪を美しく保つ

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね!

夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。