

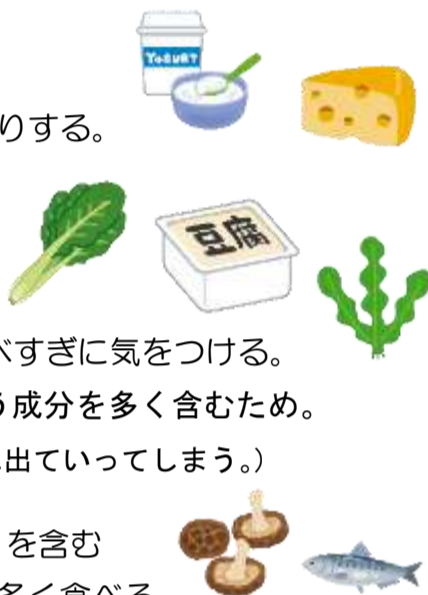
## 牛乳を飲もう!



学校給食は、完全給食（主食・おかず・牛乳の提供）、補食給食（おかず・牛乳の提供）さらに、ミルク給食（牛乳のみの提供）に分類されています。どの提供方法でも「牛乳」が必須ですね。子どもたちの栄養改善のため、飲むことを国で推奨しています。牛乳は、日本人の食生活で不足しがちな栄養の「カルシウム」の摂取に大きな役割を担っています。カルシウムは、しょうぶな骨や歯をつくるために大切な栄養です。毎日の給食の牛乳は、残さずしっかりと飲みましょう。

### しょうぶな骨や歯をつくるために・・・

- ① 学校が休みの日も牛乳を飲んだり、おやつにチーズやヨーグルトを食べたりする。
- ② 骨ごと食べられる小魚や緑黄色野菜、大豆食品、海藻を積極的に食べる。
- ③ スナック菓子やインスタント食品の食べすぎに気をつける。  
⇒ カルシウムの吸収を悪くするリンという成分を多く含むため。  
(カルシウムとリンが結びつくと、体の外に出ていってしまう。)
- ④ カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むきのこやさけ、いわしなどの魚などを多く食べる。



## 牛乳クイズ

わかるかな?

**レベル1**

Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう?

①ヨーグルト ②チーズ ③豆乳 ④バター

**レベル2**

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう?

①強い歯や骨をつくる  
②元気なからだをつくる  
③イライラさせる  
④ぐっすり眠れる

**レベル3**

Q. 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん(200ミリリットル)およそ何本分でしょう?

①1~5本 ②10~50本 ③100~150本

ボクはいろいろな食べ物に変身できるよ! 発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うとろける食べ物、脂肪分を固めると油の代わりにもなるよ。

ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。ボクを飲むだけじゃなくて、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切しようね。

ボクは、人間と同じ、子牛をうむとボクを作りだすようになるんだ。お乳をしぼる回数は1日2~3回で、全部で20~30リットルも出る! しぼる回数が多いほど、牛からしぼれるボクの量は増えるんだって。たくさん飲んで大きくなろうね。

①: 24V/1 (245.00円) ②: 24V/1 (245.00円) ③: 14V/1 (145.00円) ④: 24V/1 (245.00円)

ねらい	日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
マナーを意識して食べよう	予定こんだて	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 (4/29分)				しょくパン 牛乳 ウィンナー ゆでやさい きのこのクリームスープ 日向夏ゼリー
	きいろのなかま		けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりの日	こどもの日	しょくパン バター なまクリーム ゼリー
	あかのなかま					牛乳 ソーセージ ベーコン
	みどりのなかま					キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン エリンギ マッシュルーム えのき しめじ
ねらい	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
食物繊維の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 かみかみホイコーロー ブロッコリー もやしのみそしる	もすくどん 牛乳 やさいのごましょうゆあえ ちゅうかスープ いちご	ごはん たまごふりかけ 牛乳 さわらうめみそやき きりぼしだいこんの ガーリックいため こまつなのみそしる	ごはん 牛乳 ささかまおこのみあげ やさいのこんぶあえ みそけんちんじる	さんさいうどん 牛乳 ほうぎょうざ やさいのゆかりあえ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ごはん あぶら	ごはん こむぎこ あぶら	うどん こむぎこ あぶら
	あかのなかま	牛乳 ふたにく こうやどうふ みそ あぶらあげ	もすく ふたたひきにく 牛乳 わかめ とうふ	ふりかけ 牛乳 さわら みそ ベーコン とうふ	牛乳 ささかまほこ かつおぶし あおのり こんぶ とうふ みそ	とりにく 牛乳 ふたひきにく
	みどりのなかま	しょうが キャベツ にんじん ごぼう しめじ ブロッコリー もやし ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが こまつな もやし ほししいたけ ねぎ いちご	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう にんにく こまつな えのき	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	わらび みずなめこ ぶき ねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ キャベツ にんじん かぶ

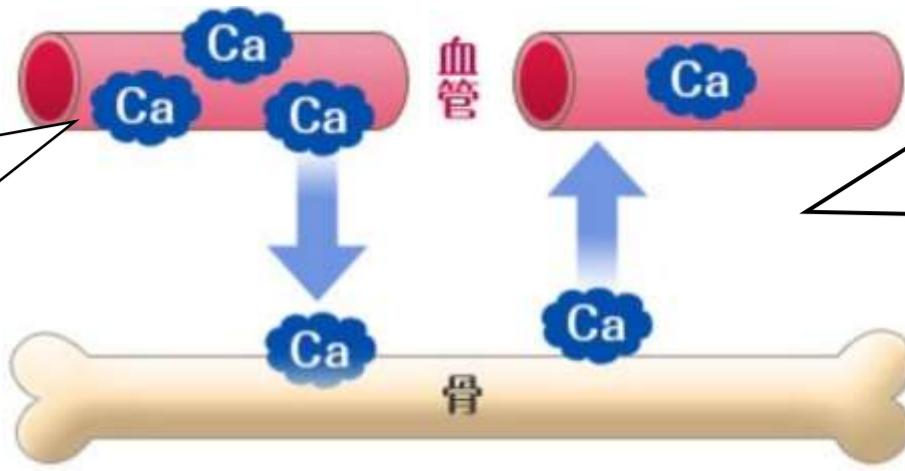
※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



# ★カルシウムはなぜ大事なの？

カルシウムが豊富だと・・・

けつえきちゅう なが はこ  
血液中に流れて運ばれる  
カルシウムは、ほね きゅうしゅう  
骨に吸収  
される → ほね けんこう  
骨が健康！！



カルシウムが不足していると・・・

けつえきちゅう  
血液中のカルシウムが  
すく 少なくなると、ほね  
骨からカル  
シウムが溶け出してしま  
う  
→ ほね  
骨がスカスカ・・・

らい	日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	県産ぶたにくのカレーライス 牛乳 えびかつ 県産かぶのあさづけ アセロラゼリー	ごはん 牛乳 さんまかつおぶしに 県産おかひじきのからしあえ 県産えのきのみそしる	県産たけのこごはん あつやきたまご 牛乳 県産こまつなのわふうあえ とりだんこのみそしる	ごはん 牛乳 ほっけやき 県産ふきのにもの あつあげのみそしる	きなこパン 牛乳 アスパラ入りチキンサラダ 県産キャベツのスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ゼリー	ごはん じゃがいも	ごはん さとう ドレッシング	ごはん あぶら	コッパン あぶら さとう ごまあぶら ごま
	あかのなかま	ぶたにく チーズ 牛乳 えび	牛乳 さんま かまぼこ あぶらあげ みそ	あぶらあげ 牛乳 たまご かまぼこ とりひきにく みそ	牛乳 ほっけ さつまあげ あつあげ みそ	きなこ 牛乳 とりささみ ベーコン
	みどりのなかま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース かぶ キャベツ きゅうり	おかひじき もやし にんじん えのき ほうれんそう	たけのこ にんじん こんにゃく きぬさや こまつな キャベツ もやし しめじ ねぎ	ふき こんにゃく にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム
ねらい	日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
炭水化物の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに やさいのごまあえ すいとんじる	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき ポテトサラダ やさいのみそしる	ごはん 牛乳 さけのこうそうパンこやき ごもくきんぴら ふのみそしる	ごはん 牛乳 メンチカツ はるさめサラダ くきわかめスープ かわちばんかん	スパゲティ ナポリタントマトソース 牛乳 ツナ入りキャベツサラダ ミニゼリー(ぶどう・りんご)
	きいろのなかま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま すいとん	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ごはん パンこ オリーブあぶら さとう ごま ふ	ごはん パンこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう ドレッシング ゼリー
	あかのなかま	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 とりにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳 さけ ぶたにく さつまあげ ぶりのり みそ	牛乳 とりひきにく くきわかめ たまご	ウィンナー 牛乳 こなチーズ ツナ
	みどりのなかま	こまつな にんじん もやし こんにゃく ねぎ ごぼう ほししいたけ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ ねぎ	もやし にんじん きゅうり ピーマン ほししいたけ もやし かわちばんかん	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり
ねらい	日(曜)	30日(月)	31日(火)			
カルシウムの働きを知ろう	予定こんだて	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 (5/28分)	えいようピリネバどん 牛乳 やさいのいそべあえ とうふのみそしる	<p>食べたら磨く 虫歯予防の鉄則です。</p> <p><b>8020</b> (80歳の時に20本の歯を) を 目指して！</p>		
	きいろのなかま		ごはん ごまあぶら			
	あかのなかま		ぶたひきにく だいす みそ なっとう 牛乳 のり あぶらあげ わかめ とうふ			
	みどりのなかま		たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ			

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。