

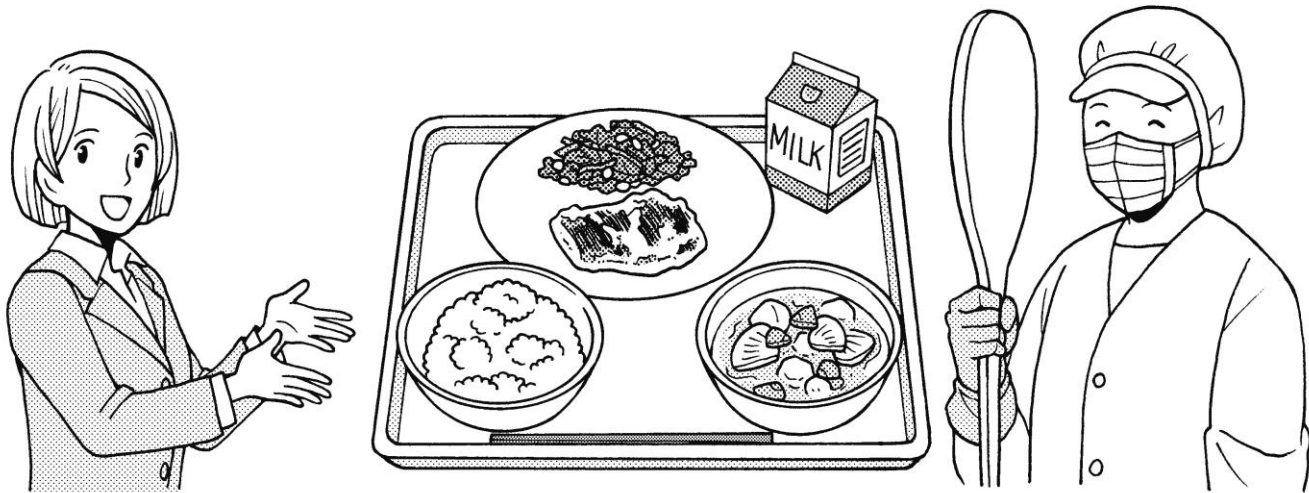
ご入学・ご進級おめでとうございます！

春のあたたかな日差しの中、
ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、新年度がスタートしました。
新しいクラスでの生活に、みなさん、希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。
この1年間の子どもたちの成長と健康を願い、
栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。
給食への理解とご協力をお願いいたします。

学校給食が始まります！！

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。

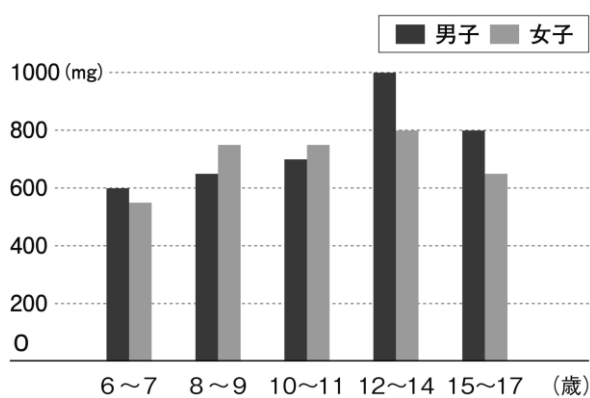
給食では、献立を活用して食品の種類や特徴、栄養のバランスのとれた食事などについて知らせています。また、季節や地域の行事にちなんだ行事食なども提供しています。



栄養バランスのとれたおいしく安全な給食を提供します

Data に見る食育

▶▶▶ カルシウムの推奨量



小・中学生の頃は、歯や骨が作られるためのカルシウムが多く必要な時期です。カルシウムが含まれる食品をきちんと食べるようにします。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

★ カルシウムを多く含む食品 ★

《 乳 製 品 》

牛 乳
1本 (200ml)



カルシウム 220mg

ヨーグルト
1カップ(100g)



カルシウム 120mg

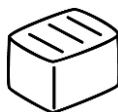
プロセスチーズ
1切れ (20g)



カルシウム 126mg

《 大豆製品類 》

豆 腐
1/2丁 (150g)



カルシウム 180mg

納 豆
1/2パック (60g)



カルシウム 54mg

《 小 魚 類 》

わかさぎ
2尾 (50g)



カルシウム 225mg

かたくちいわし
煮干し (20g)



カルシウム 440mg