



# 給食だより

へいせい ねん がっ じち  
平成31年4月26日

りくべつちようきゆうしよく  
陸別町給食センター

## 牛乳について

学校給食には、「どうして毎日牛乳がついているの？」と疑問に思っている人はいませんか。牛乳には、児童・生徒の成長に必要な栄養素がバランスよく入っており、特に効果的にカルシウムをとることができる食品として、学校給食で大切な役割を果たしています。

### 牛乳に含まれている栄養素

#### たんぱく質

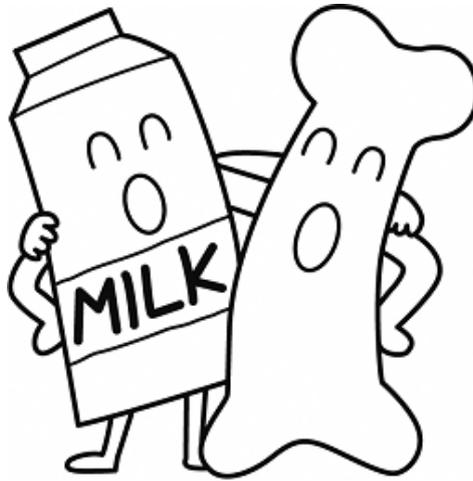
- 血や肉になる

#### 炭水化物

- エネルギー源になる

#### 脂質

- ビタミンを吸収させやすくする



#### カルシウム

- 骨や歯を強くする

#### ビタミンA

- 病気にかかりにくい
- 目を疲れにくくする

#### ビタミンB<sub>2</sub>

- 成長を助ける
- 髪や肌を美しく保つ

○牛乳200mlのカルシウムを他の食品でとるとしたら・・・

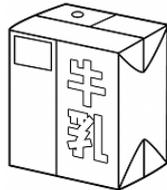


小松菜 約130



納豆 約250g  
(約6パック)

牛乳1本  
カルシウム  
227mg



焼きのり 約80g  
(約27枚)



しらすぼし 約100g

### カルシウム吸収率

牛乳 → 40%

小魚 → 33%

野菜 → 19%

※ カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、体の機能を調節する栄養素のため成長期からしっかり摂取することが必要です。