



秋も一段と深まり、紅葉が色鮮やかな季節になりました。秋は新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがよりおいしさを増します。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食で出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



11月14日(月)～11月18日(金)

栄養調査をおこないます！

お知らせ！

学校給食展

日時：11月22日(火)～27日(日)

場所：大口ふれあいセンター1階

～展示内容～

- 各学校の給食や食育の取り組み(写真)
- 学校給食の目的と歴史
- 食に関するパネル



ご来場の際はぜひお立ち寄りください。

栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養を摂取できているかを調査したり、給食がよりよくなるように研究したりするためにを行っています。

対象学年は、小学校3・4年生と中学校2年生です。

ご協力よろしくお願いします。

