



Table with columns: 日 (Date), こんだて (Menu), さいりょう (Ingredients), おしらせ (Notice). Rows include dates from 22 to 31 with corresponding menu items and notices.

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1〜2杯飲みましょう。



※ 牛乳の飲み残しは、各学校で処分し、アレルギー対応食用の食缶には入れないでください。
※ 牛乳パックやストローは、個人専用箱には入れないでください。
※ アレルギー対応食では、牛乳（希望者）のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザートなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているものは食べないでください。
※ 献立の変更があるかもしれませんので、ご了承下さい。
※ 献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター（34-2832）まで、お問い合わせ下さい。

牛乳が苦手な人は... そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。
小松菜のおひたし, じゃこサラダ, 切り干し大根の煮物

骨を丈夫にするコツ

4 numbered tips for bone health: 1. バランスのとれた食事をとる, 2. カルシウムの多い食品をとる, 3. 適度に運動をする, 4. 睡眠をしっかりとる.

飾りじゃないのよ野菜は

8月31日は「野菜の日」です。人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りをそえるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

Four boxes explaining the benefits of vegetables: 季節を感じる事ができる!, ビタミン・無機質（ミネラル）、食物繊維の宝庫!, 色や香りの成分は健康づくりにも役立つ!, ふるさとを感じる事ができる!

Two boxes listing calcium and vitamin sources: カルシウムの多い食べ物 (牛乳, ヨーグルト, 小松菜, モロヘイヤ, etc.) and ビタミンDの多い食べ物 (イワシ, サケ, サンマ, etc.).