

令和6年 11月8日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー

## 「いい歯の日」かみかみ献立

- ・ご飯 (しゃもじ)
- ・大豆とじゃこの甘辛揚げ

※ご飯にのせる(ミニお玉軽く一杯)

- ・いかのチリソース (はさみ)
- ・青菜とえのきお浸し(ぎざお玉)
- ・根菜みそ汁 (お玉)

**牛乳はありません**



## 今日の栄養メモ

今日、11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。歯の健康のために、しっかりかむメニューで、カルシウムやたんぱく質などの栄養価も高い献立の予定でした。しかし、昨日お知らせしたように今日は牛乳の提供がありません。中学生の給食の一回のカルシウム目標量は450mgですが、牛乳がないと、給食のカルシウム量は半分以下になってしまいます。カルシウムは、他の食品では効率よくとれません。成長期、特に中学生の時期に骨や歯をしっかりとつくりたいと、大人になってからでは間に合わず、十分成長できなかったり、簡単に骨折しやすくなったりします。毎日毎日の食事の積み重ねで私たちの体はつくりられます。牛乳や乳製品は成長期の食事には欠かせない食品です。なぜ牛乳が必ず給食にはついているのか、これを機会にしっかり意識してほしいです。