

1月給食だより

●発行日●平成27年1月9日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年の目標は立てましたか。今年も1年健康に過ごせるように生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を取りましょう。

茨城を食べよう

茨城県は平成20年から5年連続で農業産出額全国2位です。学校給食では茨城県産の農作物を積極的に取り入れています。家の食事でも茨城県産の農作物をたくさん取り入れ、生産者を応援しましょう。

平成24年品目別農業産出額 全国1~3位の品目

- 1位** 鶏卵、かんしょ、メロン、はくさい、レンコン、ほしいも、みず菜、チンゲンサイ、みつば
- 2位** レタス、ピーマン、梨、ごぼう、くり、落花生、カリフラワー
- 3位** ねぎ、にら、スイートコーン、しゅんぎく、パセリ、しそ、らっきょう、そらまめ、こんにゃくいも

牛乳を飲もう

牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体を作るためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

牛乳1本の栄養成分 (200ml)

エネルギー138kcal たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg B2 0.31mg
(レチノール当量)

栄養豊富な飲み物だよ。
毎日欠かさず飲もう!