

6月 給食だより



令和7年度
湯沢市学校給食センター

ぎゅうにゅうの牛乳 飲んでいますか？

牛乳にはしょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせない「カルシウム」が豊富にふくまれています。カルシウムは、ぐんぐん成長しているみなさんにはとても大切な栄養素ですので、給食がない日もコップ1杯牛乳を飲むようにしましょう。

食事に加えたり、おやつに取り入れたりすることで栄養のバランスが整いやすくなりますよ！

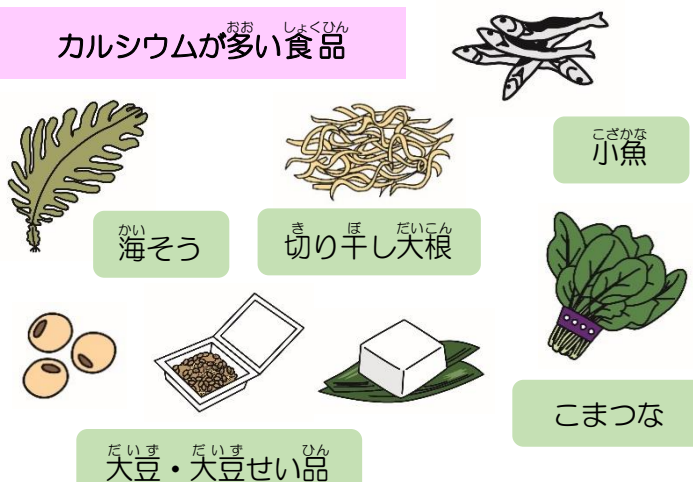


また、牛乳を飲むこと以外にも、牛乳からつくられる食品や、カルシウムが多い食品をとることも大切です！

ぎゅうにゅうの牛乳からつくられる食品

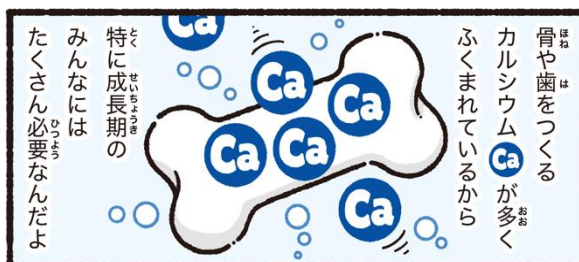


カルシウムが多い食品



給食がない日は特にカルシウムが不足しがちなので、食事の中に積極的に取り入れてみてください！

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！



がつ ぎゅうにゅうげっかん
6月は牛乳月間です。
まいにち ぎゅうにゅうの
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

こつりようの骨量をふやせるのは成長期だけ！

人間の骨量は20代までがピークで、その後は加齢とともに減少していきます。健康な骨をつくるためにも今からカルシウムをしっかりとって、骨に貯めておきましょう！