

6月 給食・食育目標 ◎よくかんで食べよう
◎栄養バランスの良い朝食について知ろう

～骨や歯の健康を守ろう～

骨や歯は、カルシウムからできています。カルシウムが豊富な食べ物として牛乳がありますね。今回は、給食でも毎日出てくる牛乳について紹介します。

牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml（206g）当たり】

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g
炭水化物 9.9g
水分 180g
灰分 1.4g



カルシウム 227mg ビタミン B2 0.31mg

骨や歯を丈夫にする



皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



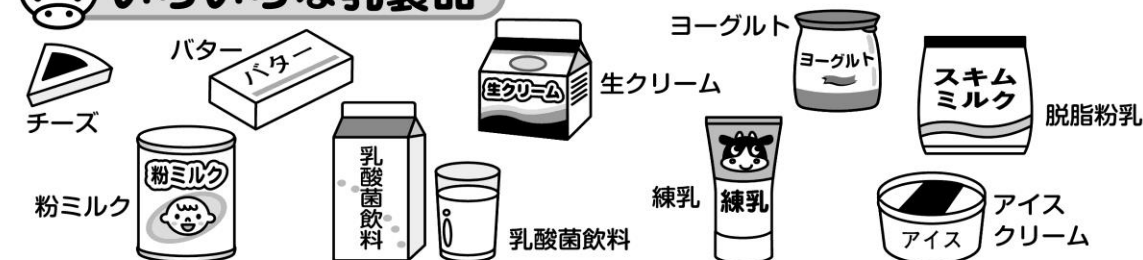
牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな牛乳

- 牛乳（成分無調整）…生乳 100%を原料とし、乳脂肪分 3%以上、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳…生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%～1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%未満のもの。
- 加工乳…生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 乳飲料…生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもので、乳固形分 3%以上含むもの。

※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。

いろいろな乳製品



ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ！

《学校の給食の様子》

今年度の給食が始まっておよそ2ヶ月が経ちました。どの学校もしっかり食べているようです。新1年生の様子を見るとまだ中学生の量が食べきれず、半分以上に減らしている生徒もいれば、山盛りについて食べている生徒と様々です。これからどれだけ食べられるようになるか楽しみです。



～栄養バランスの良い朝ごはんって何？～

栄養のそろった朝ごはんは、『主食・主菜・副菜+汁物・飲み物』がある食事です。みなさんの朝ごはんはどうでしょうか？

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



おすすめ給食レシピ

切干大根は煮物だけではない！『切干大根の甘酢和え』

～材料（4人分）～

- 切干大根（乾）・・・25g
- にんじん・・・35g（約1/4本）
- 小松菜・・・60g
- 白ごま・・・小さじ1強
- 三温糖・・・小さじ2強
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- お酢・・・小さじ1と1/2

- ① 切干大根はさっと水で洗い、水で戻し、水気を切っておく。
- ② にんじんは千切り、小松菜は3cmのざく切りにする。
- ③ 沸騰したお湯に①②をそれぞれ入れて茹でる。
- ④ ③の食材に火が通ったら、冷水で冷却し、水気をしぼる。
- ⑤ ④に調味料と白ごまを加えて混ぜる。

6月3日の給食で出ます！