

# 8月食育だより



令和2年7月27日(月)  
港区立高松中学校  
校長 鈿持利行  
栄養士 島田理香

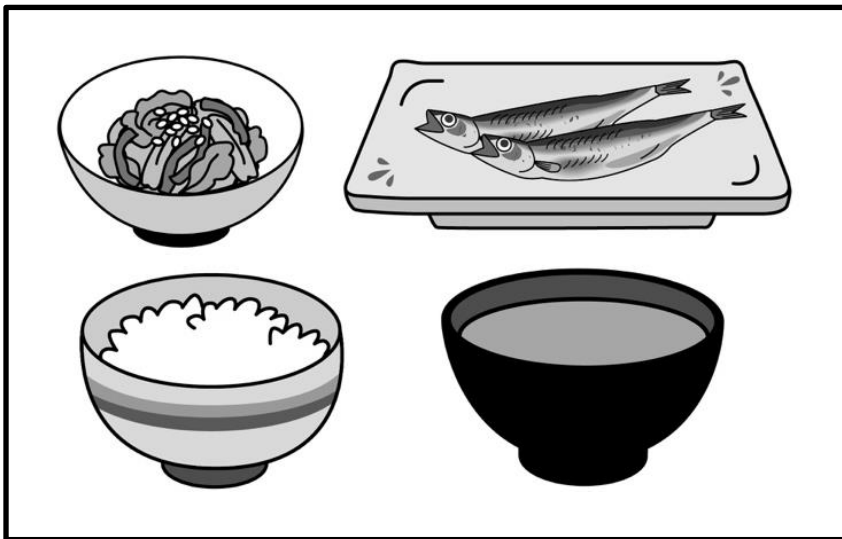
## ◎給食のない日もカルシウムを意識しよう！

育ち盛りの方のために、給食では1日に必要なカルシウムの半分量（300～350mg程度）がとれるように考えています。ですから、給食のない日も、1日3回の食事に、カルシウムの多い食べ物をプラスして、意識してとるようにしましょう。

### ★カルシウムたっぷりの朝ごはんを考えてみよう！

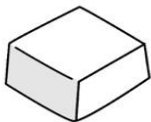
下の朝ごはんは、主食はごはん、主菜はししゃも、副菜は小松菜のごまあえです。これに、カルシウムたっぷりのみそ汁をプラスしてみましょう。

- ①みそ汁に入りたい具を選んで○をつける（いくつでも）。  
絵にない具を入りたいときは、[ ]に食べ物の名前を書く。
- ②みそ汁の名前を考えて書く。



### みそ汁の名前

(例)  
具…豆腐、水菜に○をつける  
名前…骨を元気に！ハリハリみそ汁



木綿豆腐



厚揚げ



納豆



牛乳または豆乳



プロセスチーズ



小松菜



モロヘイヤ



水菜

その他

[ ]

※表の献立表にもカルシウムが多い食材を紹介しています。参考にしてみましょう。