

食育だより

第2号

牛乳を飲もう

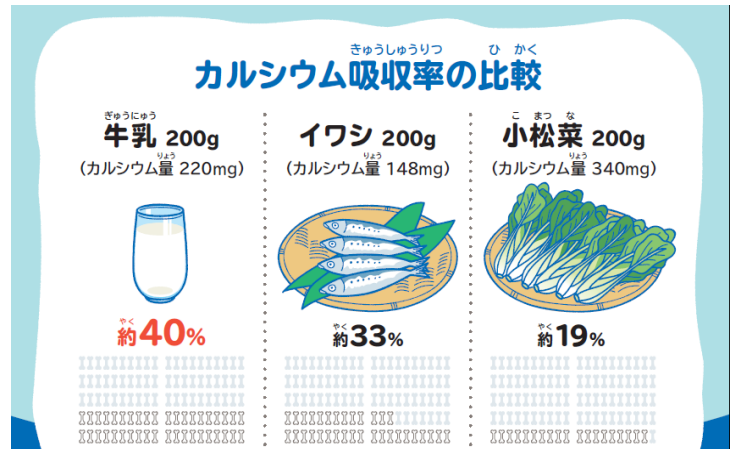
牛乳は成長期に必要なカルシウムを効率よく摂取出来ます。

牛乳が飲めない場合は海藻や小魚をしっかりと食べよう。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



飲み終えた牛乳パックはきちんとたたんで片付けましょう。

牛乳パックの片付けかた

1.給食移動ラックに、空きパック用とストロー用のビニール袋をつけています。	2.牛乳を飲みます。	3.中身が入っているものはケースに入れて返却してください。（未開封・飲み残し）
4. 飲み終わったら吸いながら小さくたたみます。	5. 紙パックの横側を押してたたみます	6. 紙パックは小さくたたみます。
7.ストローとストローの入っている袋は紙パックと分けて、小さいビニール袋に入れてください。	8.紙パックは大きいビニール袋に入れてください。	9.給食移動ラックに置いてください。

(R4年（2022年）)

☆給食のトレーには「ナフキン」を敷いて使いましょう。

「ナフキン」は、はし・スプーン等の食具同様各自で用意してきましょう

作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会 学校給食課 TEL/06-6843-9101

