

3月のランチメニュー

今月は、春休み期間の昼食メニューもお知らせ
 しています。本州からは桜のたよりが聞かれる
 ところです。北海道も春が待ち遠しいですね！



2日(土)

- ・ちらしずし
- ・おひな様3点盛り
- ・お吸い物
- ・デザート

9日(土)

- ・手作りハンバーグ
- ・サラダ
- ・スープ
- ・デザート

16日(土)

里美食堂へゴー！
 メニューはお楽しみ！
 (地区センター)

23日(土)

- ・炊き込みご飯
- ・チキンナゲット
- ・みそ汁
- ・デザート

25日(月)

- ・うどん
- ・ちくわ磯辺焼き
- ・デザート

26日(火)

- ・魚のフライ
- ・ジャガイモ煮
- ・みそ汁
- ・デザート

27日(水)

- ・カレーライス
- ・サラダ
- ・スープ
- ・デザート

28日(木)

- ・ポークチャップ
- ・サラダ
- ・スープ
- ・デザート

29日(金)

- ・牛丼
- ・温野菜
- ・みそ汁
- ・デザート

30日(土)

- ・焼きそば
- ・ギョウザ
- ・中華スープ
- ・デザート

【栄養一口メモ】

牛乳のお話し

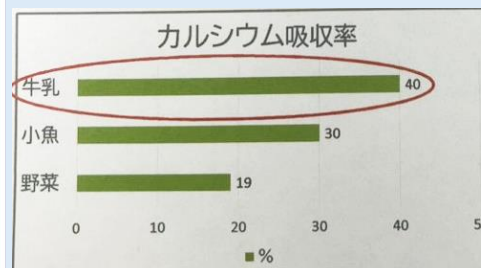
骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含む牛乳の摂取は、**成長期の骨量獲得**と強い結びつきをもちます。高校生の骨密度を調査した結果によると、小中学生時、現在の牛乳摂取が多い高校生はその量に比例して骨量も増えることが報告されています。

小中学生は給食の牛乳に加えて、家庭でもコップ1杯、高校生はコップ2杯程度を毎日飲みましょう。

管理栄養士 西尾久美子



牛乳のパワー！



- ・吸収がとても良い
- ・良質なたんぱく質源
- ・カルシウムが多い
- ・各種ビタミンが豊富
- ・水分補給にも良い

コップ1杯で、1日に必要なカルシウムの約1/3がとれる！

