



きゅうしょく
給食だより 4月号

たまのしりがっこうきゅうしょく
玉野市立学校給食センター

しんがっき はじ 新学期が始まりました。新しい学年での1年が始まります。みなさんが心身ともに健やかに成長していけるよう、給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。

きゅうしょく しょうかい
●○給食センターの紹介○●

きゅうしょく センターでは毎日、約50人の調理員やドライバーと一緒に約3800人分の給食を作って玉野市内の全ての小・中学校へ届けています。みなさんもしっかり食べてくれるとうれしいです。



給食センターは玉野市の築港地区にあります



きゅうしょく じかん やくそく
給食時間の約束



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



～カルシウム貯金～

カルシウムは骨や歯の材料で、足りなくなると将来骨粗しょう症という骨が弱くなる病気になりやすくなります。骨の強さは10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため、小学生や中学生のうち、骨を強くしてカルシウムを貯金しておくことが大切です。牛乳を毎日飲み、カルシウムを貯金しましょう。牛乳が飲めない人は、小魚や小松菜などの青菜を意識的に食べるようにしましょう。

