

Table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金) and rows for meal types (こんだて, あか, き, みどり, 栄養価). It lists daily menus and nutritional information.

今月の行事食 (This month's special meals) section. Includes dates for せつぶん (2/3), のりの日 (2/6), and 高良小学校創立記念日 (2/13), along with descriptions of the meals.

給食の一日の標準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0g F = 脂質 21.3g

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

2月の給食だより

今月のめあて ぎゅうにゅうの牛乳をのこさず飲もう

「おには外！福は内！」寒い日々が続いていますが、3日の節分、4日の立春と、こよみの上では春をむかえます。寒い冬もあと少し？！



体によい栄養成分いっぱい！

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

カルシウムの供給源に最適！

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるためには欠かせない栄養素です。

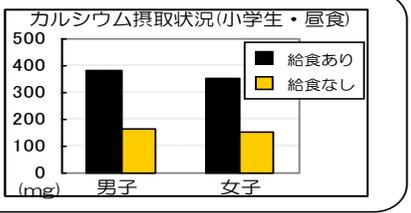
【カルシウム豊富な乳製品】

乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率が高く、とりやすいのが特徴です。

Table showing calcium content in various dairy products: 牛乳 (227mg/200ml), ヨーグルト (120mg/100g), プロセスチーズ (158mg/25g), ヨーグルト(ドリンク) (275mg/240ml).

給食がない日にカルシウムの摂取量が減っています

独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査によると、給食のある日とない日の昼食では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。



『おきなわ花と食のフェスティバル2017』のお知らせ

日時：平成29年2月3日(土) 10:00～18:00 平成29年2月4日(日) 10:00～15:00 会場：那覇市奥武山公園 アリーナ展示会場



ぜひ遊びに来てください♪

給食クイズ (School Lunch Quiz) section with 3 questions about nutrition and dairy products, including a map of Japan.

