

給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和7年

9月号

文責：栄養教諭 山口 みゆき

『早ね・早おき・朝ごはん』



と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう！！

小学生～中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。多くのエネルギーや栄養素は朝・昼・晩の3回の食事と間食によって摂取します。朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんのメリットは栄養補給だけではなく、噛むことで脳に刺激を与え、胃に食物が送り込まれると腸や大腸が動き始め、朝の排便にもつながります。よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚めます。早寝早起きのリズムをつけるためにも朝ごはんは欠かせず「食べる」ところから始めましょう。

★ 学童期から思春期にしっかり摂りたい栄養素



カルシウム (mg / 日) 【推奨量】

年齢	男性	女性
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	700
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650

日本人の食事摂取基準 2010 年度版

牛乳 1 杯 (200ml) で 200mg、ししゃも 2 尾 (50g) で 220mg、小松菜 70 g で 203mg、牡蠣 10 ～ 12 個 (200g) で 110mg のカルシウムを摂取することができます。



鉄 (mg / 日) 【推奨量】

年齢	男性	女性	
		月経なし	月経あり
6～7歳	6.5	6.5	
8～9歳	8.5	8.0	
10～11歳	10.0	9.5	13.5
12～14歳	11.0	10.0	14.0
15～17歳	9.5	7.0	10.5
18～29歳	7.0	6.0	10.5

日本人の食事摂取基準 2010 年度版

給食の牛乳はどこからきているの？



給食の牛乳は、相良村にある『球磨酪農農業協同組合』で生産されたものをいただいています。熊本県は西日本一の酪農県で、生乳の生産量は全国第3位です。県内の約12%の生乳を【球磨酪農農業協同組合】が生産しています。球磨人吉地方の酪農家 61 戸が、毎日約 90 トンの生乳を生産しています。1 時間圏内で移動可能な場所に酪農家が集まっているため、搾りたての新鮮な生乳を工場へ運び、製品化しています。給食では、毎日 200 mL の紙パック牛乳とフルーツヨーグルトに『球磨の恵みヨーグルト』を使用しています。昨年度 4 月から「ストローレス牛乳パック」となりましたが、飲み口は開けやすいように工夫されており、低学年児童でも簡単に開いて飲むことができます。ストローレス牛乳パックへの変更は、環境に配慮した取り組みの一環であり、プラスチックごみの削減や児童生徒の環境意識の向上のためです。8 月に球磨酪農さんの講話を聞く機会がありました。法律で定められた衛生基準をさらに上回る厳しい基準で、生乳の受け入れ検査を実施しており、徹底した品質管理のもと牛乳の生産をされています。現在、八代・水俣芦北・人吉球磨地区の学校給食に毎日 2 万本の牛乳を届けていただいています。牛乳は、カルシウムがたっぷり、成長に大切な栄養がいっぱいです！これからも、おいしく牛乳を飲み健康になりましょう。