



獨協医科大学病院 栄養課

食育 = 食事の自己管理能力を  
養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。



カルシウムは毎日こつこつとるのがコツなんですぅ〜♪♪♪

牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が高く、たんぱく質やビタミンA・B2など、カルシウムの効果を高める栄養素も含まれているからです。また、骨ごと食べられる小魚は、カルシウムの宝庫です。日本人に不足しがちなカルシウムを少量ずつでも毎日摂取するように心がけましょう。



牛乳100cc あたり



カロリー 67Kcal  
たんぱく質 3.3g

カルシウム 110mg  
ビタミンB2 0.15mg



☆☆行事食☆☆  
4月 お花見弁当  
開学記念日  
5月 こどもの日  
予定です！！

4月6日は



こちらは昨年のメニューです♪♪

お花見弁当



いちごのできる時季



年中出回っているイチゴですが、本来の収穫期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることが出来る「イチゴ狩り」の経験をするのも良いでしょう。