



## 6月は乳製品の月

### 牛乳の健康への効用



- ~ 牛乳は、2-18才の子供にとって、9つの不可欠な栄養素の主要源です。
- ~ 牛乳には、健康な骨や歯を作るのに不可欠なカルシウムが豊富です。
- ~ 牛乳には、筋肉を作るタンパク質が含まれます。
- ~ 8オンスの牛乳（白またはフレーバー入り）には、以下の栄養素が含まれています...
  - ゆでたまご2個分のビタミンA
  - 金時豆1缶分のリン
  - 生のほうれん草10カップ分のカルシウム
  - 焼いたとりモモ肉一人分のタンパク質
  - アーモンド1/3カップ分のリボフラビン
  - サーモン3/4オンス分のビタミンD
  - バナナ1本分のカリウム



### ご存知でしたか?...

学齢児童の多くが、牛乳と乳製品に関して、現在一日に推奨されている摂取量を摂取していません。学校の食事は、毎日の牛乳と乳製品の摂取量を増やすのによい機会です。

学校のカフェテリアでは、毎日、学校の朝食とランチの一部として、栄養価の高い乳製品を提供しています。学校の食事には低脂肪または無脂肪の牛乳が付きまます。また、健康で乳製品が豊富なランチとして、低脂肪ヨーグルトと低脂肪スリングチーズ、レインボーゴールドフィッシュクラッカーと新鮮なフルーツや野菜などから、毎日選ぶことができます。

### 推奨される、乳製品の一日摂取量

2 - 3才	2 カップ
4 - 8才	2 ½ カップ
9才以上の子供	3 カップ
活動的なティーンエイジャー	4 カップ

### 乳製品の1カップはどのくらい？

\* 牛乳 (低脂肪または無脂肪) =  
1 カップまたは 8 オンス

\* ヨーグルト (低脂肪または無脂肪) =  
1 カップまたは 8 オンス

\* チーズ (低脂肪または無脂肪) =  
ハードチーズ ( チェダー、モッツアレラ、スイス、パルメザン ) 1 ½ オンス  
またはプロセスチーズ ( アメリカン ) 2 オンス



### 生徒のランチアカウント残金についての注意事項:

- 残金がマイナスの場合は学年度最終日の2017年6月22日までに払ってください。現在の残高を知るには、栄養サービス事務所に電話をするか、family.titank12.com にログインしてください。
- 残金がある場合は来年度に繰り越されます。保護者は、残金の返金を受けるか、兄弟姉妹のアカウントに振替をすることもできます。

ご質問は栄養サービス事務所 310-972-6350 まで。