

# きゅうしょくつうしん

6月10日（金）

とりとごぼうのピラフ

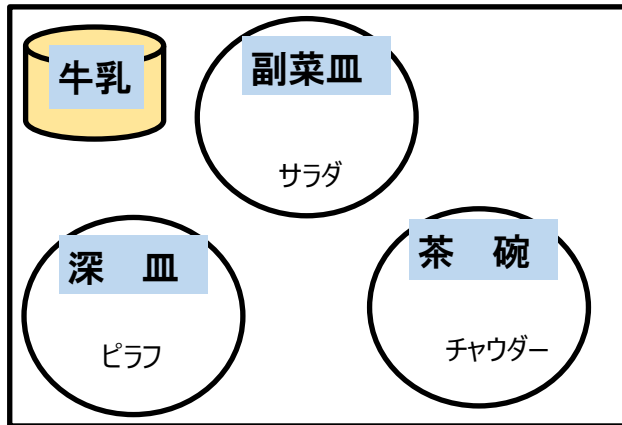
はくさい

白菜とベーコンのチャウダー

カントリーサラダ

ぎゅうにゅう

牛乳



ぎゅうにゅう じょうぶ ほね は  
牛乳には、丈夫な骨や歯をつくるもととなるカルシウムがた  
くさん含まれています。まいにちきゅうしょく ぎゅうにゅう で  
カルシウムがみなさんのせいちょう おおきくかんけい たいせつ  
えいようそ  
栄養素だからです。

また、スポーツのあと ぎゅうにゅう の すいぶんほきゅう うんどうご  
筋肉のケアや回復に役立ちます。

きょう た ぎゅうにゅう の じょうぶ  
今日もしっかり食べて、牛乳をしっかり飲んで、丈夫なからだ  
をつくりましょう。

