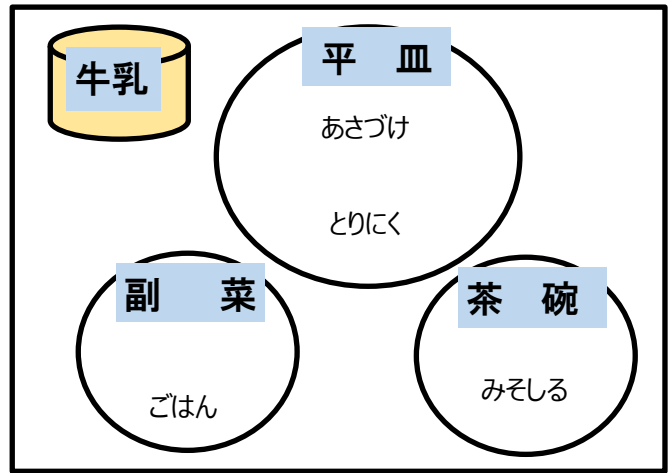


きゅうしょくつうしん

7月 4日 (月)
ごはん
みそ汁 (豆腐・わかめ)
鶏肉のスパイス焼き
あさづけ
牛乳



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。毎日給食に牛乳が出てくるのは、このカルシウムがみなさんの成長に大きく関係しているとても大切な栄養素だからです。

また、スポーツの後に牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

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。

