

きゅうしょくつうしん

10月18日(火)

- わかめごはん
- 切りほしだいこん たまごや
切干大根いり卵焼き
- だいこん きゅうり あます
大根と胡瓜の甘酢つけ
- みそ汁 (とうふ・わかめ)
- きゅうにゅう
牛乳



平皿

甘酢つけ
卵焼き

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁

きゅうにゅう には、丈夫な しょうぶ ほね は 骨や歯をつくるもととなるカルシウムがたくさん ふく 含まれています。毎日 まいにちきゅうしょく 給食に きゅうにゅう 牛乳が出てくるのは、このカルシウムがみなさんの せいちょう おおきくかんけい 成長に大きく関係しているとても大切な 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 きゅうにゅう 後に牛乳を飲むと、すいぶんほきゅう 水分補給のほか、うんどうご 運動後の きんにく かいふく やくだ 筋肉のケアや回復に役立ちます。

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

