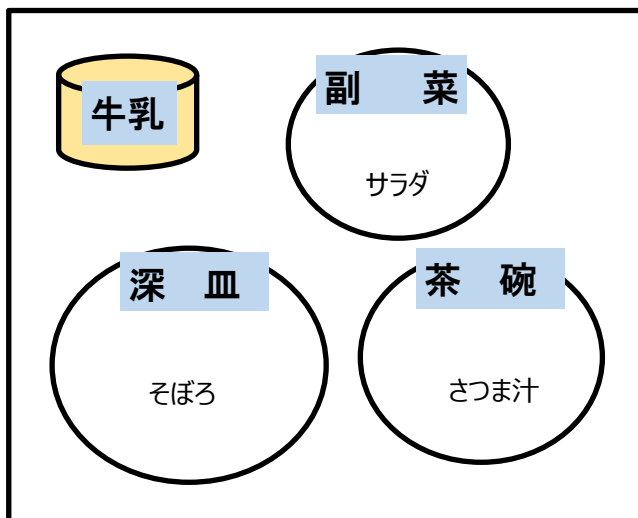


きゅうしょくつうしん

12月 1日(木)

- 豚^{ぶた}そぼろごはん
- さつま汁^{じる}
- ポテトサラダ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



牛乳^{ぎゅうにゅう}には、丈夫な骨^{しょうぶ ほね}や歯^は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^{まいにちきゅうしょく}に牛乳^{ぎゅうにゅう}が出てくるのは、このカルシウムがみなさんの成長^{せいちょう}に大きく関係^{おおきくかんけい}しているとても大切な栄養素^{たいせつ えいようそ}だからです。

また、スポーツの^{あと}後に牛乳^{ぎゅうにゅう}を飲むと、水分補給^{すいぶんほきゅう}のほか、運動後の^{うんどうご}筋肉^{きんにく}のケアや回復^{かいふく}に役立^{やくだ}ちます。

今日^{きょう}もしっかり食^たべて、牛乳^{ぎゅうにゅう}をしっかり飲^のんで、丈夫な^{しょうぶ}からだをつくりましょう。

