

きゅうしょくつうしん

12月20日(火)

• ごはん

さかな あます

• 魚の甘酢あんかけ

やさい

• 野菜のあえもの

• みそ汁 (豆腐・玉ねぎ)

ぎゅうにゅう

• 牛乳



平皿

あえもの
さかな

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁

ぎゅうにゅう には、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 きゅうにゅう で
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。

あと きゅうにゅう の すいぶんほきゅう うんどうご
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
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 た きゅうにゅう の
今日もしっかり食べて、牛乳をしっかり飲んでください。

