

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、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。

きょう もしっかり食べて、牛乳をしっかり飲んでください。

