

# きゅうしょくつうしん

1月30日(月)

- ごはん
- <sup>とり</sup>鶏のチリソース炒め<sup>いた</sup>
- <sup>はるさめ</sup>春雨スープ
- <sup>くだもの</sup>果物 (スイートスプリング)
- <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳には、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯をつくるもととなるカルシウムがたくさん

<sup>ふく</sup>含まれています。毎日<sup>まいにち</sup>給食に<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳が出てくるのは、このカルシウムが

みなさんの<sup>せいちょう</sup>成長に<sup>おおきく</sup>大きく関係しているとても大切な<sup>えいようそ</sup>栄養素だからです。

また、スポーツの<sup>あと</sup>後に<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳を飲むと、<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給のほか、<sup>うんどうご</sup>運動後の<sup>きんにく</sup>筋肉の<sup>かいふく</sup>ケアや<sup>やくだ</sup>回復に役立ちます。

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳を<sup>の</sup>しっかり飲んで、<sup>じょうぶ</sup>丈夫なからだをつくりましょう。

