

# ランチメニュー

11/9

きょう 今日のこんだて

- ・ごはん(新米) しんまい
- ・ししゃもの干物 ひもの
- ・大豆の五目煮 だいず ごもくに
- ・豚汁 ぶたじる
- ・牛乳 ぎゅうにゅう

## カルシウムについて



ほね は つよ おとな  
骨や歯を強くするカルシウムは、大人に  
なると体からだの中なかにたまりにくくなってしまうので、  
いま ねん まいにち  
今のみなさんの年ねんれいから毎日コツコツと  
とることが大切たいせつです。ししゃもや牛乳ぎゅうにゅうには  
とてもたくさんふくのカルシウムが含まれて  
います。にがて ひと ひとくち  
苦手な人も一口チャレンジしてみしょう。

