

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

1.16

- ・ しらすごはん
- ・ みそしる
- ・ とり肉と大豆のうまに
- ・ 牛乳

カルシウムは骨や歯を

じょうぶ

丈夫にするのに必要な

えい

栄養素です。大人になると

ほね

骨はどんどん弱くなって

いくので、子どものころに

カルシウムをたくさんとっておく

ことが大切です。今日の給食では

しらす、大豆、そしていつも出て

ごはんの うまにの いる牛乳にも

おおくふくまれています。

