

平成29年11月9日（木）



牛乳          ごはん  
はっ ぽう さい  
八宝菜  
れんこんチップス  
オレンジゼリー

クイズです。毎日の給食に、必ず出てくるものはなんでしょう？

みなさん、答えがわかりましたか？毎日の給食に必ず出てくるもの。それは、「牛乳」ですね。

「牛乳」には、みなさんの体に必要なカルシウムがたくさん含まれています。

カルシウムは、強い骨や歯を作る栄養です。

骨折や、大人になってから骨がスカスカになる「骨粗しょう症」を防ぐためには、

二十歳までにカルシウムをしっかりとり、骨にカルシウムの貯金をたくさんしておくことが大切です。

また、カルシウムをとるとともに、日光にあたって運動することも大切です。

それではみなさん、今日もゆっくり味わって「牛乳」を飲んでください。