



こんげつ きゅうしょく じょうぶ けんこう  
今月の給食は、丈夫で健康な歯と口を

たもつ こんだて とうじょう  
保つための献立が登場します！

きょう きゅうしょく こんだて  
今日の給食は、「カルシウムたっぷり献立」です♪

## ◎カルシウム

じょうぶ は ほね  
カルシウムは、丈夫な歯や骨を

たもつ だいじ えいよう  
保つために大事な栄養です。

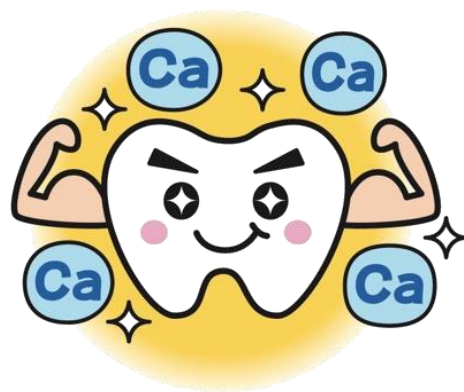
ふそく  
不足してしまうと、

は むしば  
歯がもろくなり虫歯になりやすくなってしまいます。

きょう きゅうしょく  
今日の給食の「クラムチャウダー」には

ほうふ ぎゅうにゅう  
カルシウムが豊富である牛乳が

はい  
たっぷり入っています！



た じょうぶ は いじ  
おいしく食べて、丈夫な歯を維持しましょう！



## 給食クイズ

<牛乳の変身>

ほうふ ぎゅうにゅう  
カルシウムが豊富な牛乳から、

たべもの  
どんな食べ物がつくられるでしょうか？

- ①ヨーグルト
- ②とうふ
- ③うどん



ぎゅうにゅう にゅうさんきん によって「はっこう」

させるとヨーグルトになるよ♪

だから、ヨーグルトにも

カルシウムが豊富なんだ！

ヨーグルトを食べると、

にゅうさんきん によって、おなかのちょうしを

ととの 整えてくれる良い働きもあるよ！

こたえ：①ヨーグルト

