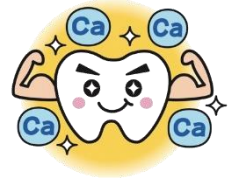


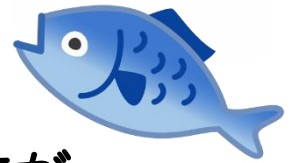


こんげつ きゅうしょく じょうぶ けんこう  
今月の給食は、丈夫で健康な歯と口を  
たもつ こんだて とうじょう  
保つための献立が登場します！

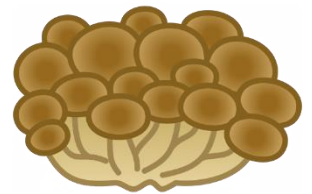


きょう きゅうしょく こんだて  
今日の給食は、「カルシウムたっぷり献立」です♪

## ◎カルシウム その2



は ほね えいよう  
カルシウムは、歯や骨をつくる栄養ですが  
からだ きゅうしゅう えいよう  
体には吸収されにくい栄養でもあります。



さかな く  
魚やきのこなどと組みあわせることで  
きゅうしゅう  
吸収されやすくなります。

にっこうよく おな こうか  
また、日光浴にも同じように効果があるので  
おすすめですよ♪

きょう きゅうしょく に  
今日の給食の「マカロニのクリーム煮」には  
ほうふ ぎゅうにゅう はい  
カルシウムが豊富な牛乳が入っています！

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②>

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とうにゅう ②チーズ ③マヨネーズ

チーズは牛乳ぎゅうにゅうの栄養えいようがぎゅっと詰つまっているよ！

牛乳ぎゅうにゅうが苦手にがてな人ひとは、チーズを食たべてカルシウムをとろう！

ほかほかにも、たんぱく質しつやビタミンAなど栄養えいようがたっぷりだよ♪

こたえ：②チーズ

