

今日の給食

10月28日 水曜日

スパゲティクリームソース 豆のサラダ 牛乳

今日は水曜日。保健給食委員会からお昼の放送が入ります。

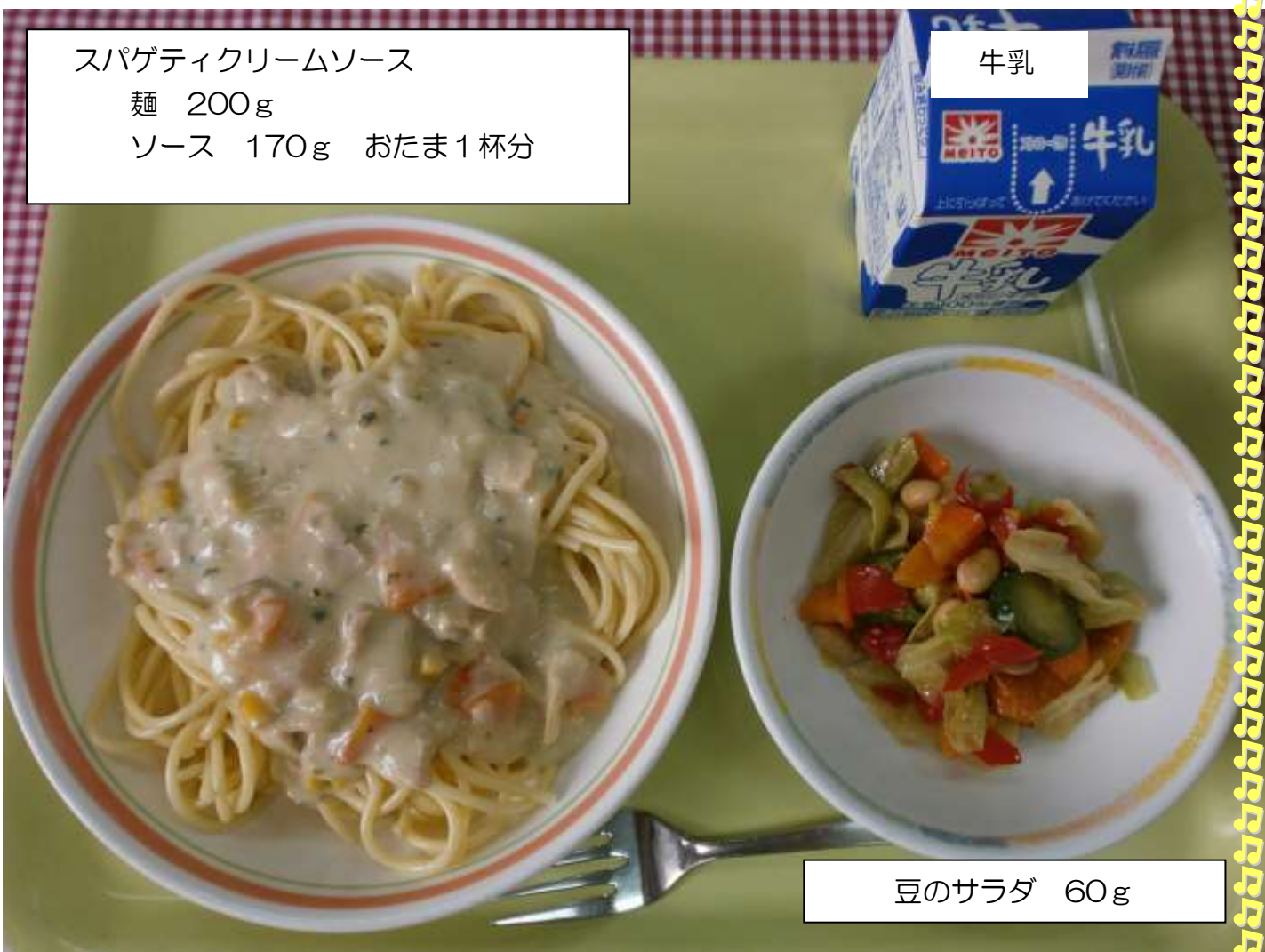
スパゲティクリームソースには、牛乳と生クリームとチーズを使用しています。成長期に欠かせないカルシウムがたくさんとれます。カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが抜けてしまいます。骨がスカスカになると、骨折しやすくなったり、将来寝たきりになってしまう可能性が高くなります。顔の骨量が減ると皮膚がたるんで年齢以上に老けて見えることから、美容の点でも食事からのカルシウム摂取が推奨されています。日ごろから意識して牛乳や小魚、青菜などを食べましょう！

スパゲティクリームソース

麺 200g

ソース 170g おたま1杯分

牛乳



豆のサラダ 60g

◎10月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」

食器は割れないようにそっと片付けましょう。

※飲み終わった、牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた面の左側接着面に沿って開いていくと、無理なく長方形に開きます。