

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

10月17日(火)

きょうのもりつけ



くき あ
茎わかめの和えもの

ツアイファン
菜飯

なまあ ちゅうかに
生揚げの中華煮



ぎゅうにゅう
牛乳

ちよつとメモ

きょう あす ほうや む たいりよくこうじょう
今日は明日の保谷オリンピックに向けて体力向上を
いしき
意識した“カルシウムたっぷりメニュー”です。カルシウム
ほね は せいちょうき からだ
は骨や歯をつくるもとになり、成長期にしっかりとした体
をつくるためにとても大切な栄養素です。イライラをおさえ
たいせつ えいようそ
る働きもあります。カルシウムといえばぎゅうにゅう こざかな
る働きもあります。カルシウムといえば牛乳や小魚をイ
メージする人が多いかもしれません。しかしその他にも海草
ひと おお ほか かいそう
や豆製品、りよくおうしょくやさい
や豆製品、緑黄色野菜などにもたくさんふくまれているの
です。きょう た もの つか
です。今日のメニューのようにこれらの食べ物を使うことで
カルシウムがたくさんとることができます。これからだんだ
さむ ぎゅうにゅう のこ の
ん寒くなりますが、牛乳も残さず飲みましょう！

きょう しばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。