

きゅうしょくしつからのお知らせ

# きょうのもりつけ

れいわ ねん  
令和5年

10月24日(火)



ぎゅうにゅう  
牛乳

プレーンジョア  
オレンジジュース

☆牛乳とジョアを選んだ人は1日の必要量のほぼ半分がとれています。

汁なし担々麺

パリパリサラダ

※今日のパリパリはじゃがいもです。

ちよつとメモ

今日は“飲み物セレクト”です。セレクトの結果は、牛乳45人、プレーンジョア173人、オレンジジュース330人とオレンジジュースが一番多く選ばれました。毎日のように出ている牛乳ですが、セレクトでも選んだ人がたくさんいました。ここで一番みなさんに知ってもらいたいのは、カルシウムのことです。特にオレンジジュースを選んだ人は1日のカルシウム必要量の1/5しかとれていないということを知り、食生活の参考にしてください。毎日、カルシウム不足にならないように心がけましょう。

今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。