

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

12月9日(月)

なまあ や なまあ
生揚げのチーズ焼き ★生揚げ・チーズ

コーンライス



ぎゅうにゅう
牛乳

今週は食べ残し調べが
あります。残さずしっか
りと食べましょう！

こまつな
小松菜ときのこのスープ ★小松菜

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう たいりよく こうじょう かんが しないきょうつう
今日は“体力を向上させるために考えた市内共通メニュー”です。とく こんかい いしき
特に今回は“カルシウム”を意識したメニューになっています。カルシウムはほね は せいちょうき
骨や歯をつくるもとになり、成長期にしっかりとからだをつくるためにとても大切な栄養素です。たいせつ えいようそ
イライラをおさえるはたらきもありません。カルシウムといえ
ばぎゅうにゅう こざかな ひと おお
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
しほか まめせいひん にゅうせいひん りよくおうしょくやさい
その他にも豆製品、乳製品、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
今日のメニューのようにそれらの食
べ物★をつかうことでカルシウムがたくさんとることができます。さむ
寒くなりましたが、ぎゅうにゅう のこ の
牛乳も残さず飲みましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ なかのうえん こまつな たかだのうえん なま
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、高田農園より生ひらたけです。