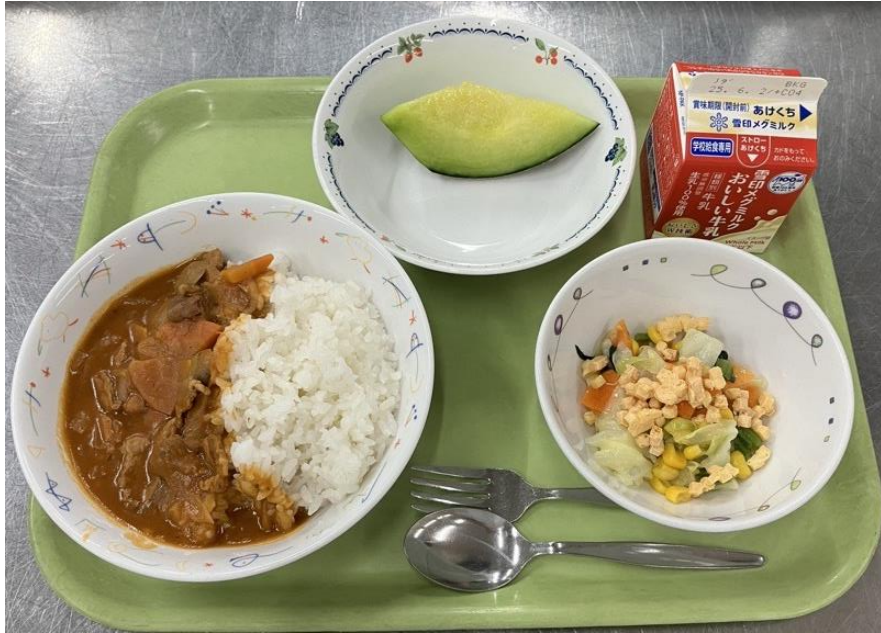


# 5月20日(火)給食通信

3-6年生



- ・ハヤシライス
- ・カリカリチーズ入りサラダ
- ・メロン
- ・牛乳

今日は、カリカリチーズ入りサラダです。  
チーズは、牛乳から作られる食べ物です。牛乳の加工食品として歴史が古く、牛乳を発酵させて作られています。チーズ100gを作るためには、約10倍（1kg）の牛乳が必要です。牛乳の栄養成分がぎゅっと凝縮されたチーズは、カルシウムという栄養を効率よくとることができます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。成長期のみなさんに積極的にとってもらいたい栄養素です。