

4月8日(水)給食通信



- ごはん
- 五目春巻き
- もやしと小松菜のナムル
- わかめスープ
- 牛乳

みなさんは春休みの間も、牛乳を毎日飲んでいましたか？牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。そして、成長期の今が、骨を強くするのに大切な時期です。大人になると、骨量を増やすのが難しくなります。体調には気を付けながら、牛乳をしっかりと飲み、カルシウムを蓄えてもらえたらと思います。牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、大豆製品、小松菜などの青菜、小魚などにもカルシウムが多く含まれています。上手に取り入れられるとよいですね。