

5月8日(金)給食通信



- ・ハヤシライス
- ・カリカリチーズ入りサラダ
- ・金美果(きんみか)
- ・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。