

# 6月1日(月)給食通信



- ・シーフードピラフ
- ・野菜のクリーム煮
- ・バレンシアオレンジ
- ・牛乳

6月は「牛乳月間」です。6月1日は牛乳の日です。給食には毎日牛乳が出ていますが、それは成長期に大切な栄養素である「カルシウム」がたっぷり含まれているからです。カルシウムは、骨や歯を作る材料になります。骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20才ごろまでにほぼ決まります。今の時期にしっかりとカルシウムをとることで、丈夫な体がつくられます。今日は飲み物の牛乳の他にクリーム煮にも牛乳が入っています。健康のために、牛乳を含めてしっかりと給食を食べてください。