

6がつは
しょくいくげっかん

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

- ・イカとじゃがいもの
かりんあげ
- ・こまつなのごまあえ

ツナとコーンの
たきこみごはん

なめこの
みそしる

がつついたち きゅうにゅう ひ
6月1日は「牛乳の日」
がつ きゅうにゅうげっかん
6月は「牛乳月間」です!

カルシウムをとらないと
スカスカの ほねに
なります…

ぎゅうにゅう の 牛乳を飲んでカルシウム貯金をしよう! ちよきん

きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で りゅう
給食に毎日牛乳が出る理由は、**カルシ**
ウムがたくさん入っているからです。カル
シウムは**丈夫な骨や歯**をつくるのに欠か
せません。給食の牛乳と同じ量のカルシウ
ムをとろうとすると、**納豆だと5パック、し**
しゃもだと4~5尾食べなければなりません。
まいにちぎゅうにゅう の
毎日牛乳を飲んでカルシウムを“骨コ
ツ”貯金しましょう。アレルギーなどで牛乳
が飲めない人は、**小魚や海藻**を食べると
いいです。