

給食室からのお手紙

にくじゃが

わかめ
ごはん

・しらすあえ
・すりみのふわふわあげ
(1~3ねん2こ・4ねん~3こ)

カルシウムが おおい たべもの

カルシウム

やさいを たべよう

健康的な食べ方を身につけましょう

9月は「健康増進普及月間」です。将来の自分の身体を守るためには、こどものころから健康的な食生活を身につけておくことが大切です。3つのことに気をつけましょう！

- ① いろいろな食品をバランスよく食べる
- ② 骨や歯を作るカルシウムをとる
- ③ 塩分控えめにして、野菜をたっぷり食べる

給食は、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えています。みなさんも自分の健康や食事について考えてみましょう。

