

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

こざかな た 小魚を食べよう

かにかまの
ちゅうかサラダ

・ししゃもの
パンこやき 1び
・じゃこチャーハン

とうふとねぎの
うましおスープ

こざかな た 小魚が食べられない人は
にゅうせいひん かいそう 乳製品や海藻を！
カルシウムたっぷり！

きょう こざかな 今日きょうは小魚こざかなの「しらす」と「ししゃも」を使つかい
ました。小魚こざかなは骨ほねまで丸まるごと食たべられるの
で、「**カルシウム**」をたくさんとることがで
きます。カルシウムは、私わたしたちの**骨や歯を丈夫**
夫にする以外いがいにも、心臓しんぞうの動うごきを保たもったり、
イライラを防いだりする働はたらきもあります。し
しゃもは、きれいに骨ほねをとって食たべている人ひとも
いますが、自分じぶんの健康けんこうのために骨ほねごと全ぜん部ぶ
食たべられるといいですね。

のうひん かんけい ※納品のうひんの関係かんけいで、ししゃもの「ごまつけ焼やき」から「パン粉こ焼やき」に変更へんこうになりました。