

## 5月8日 の給食メニュー

### かみかみ給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・インド煮
- ・カルちゃんサラダ



体をつくるもの		エネルギーになるもの		体の調子を整えるもの	
牛乳	(大分県産)	米	(宇佐市産)	人参	(長崎県産)
豚肉		じゃが芋	(宇佐市産)	玉ねぎ	(宇佐市産)
厚揚げ	(宇佐市産)	砂糖		いんげん	
ツナ		油		キャベツ	(熊本県産)
ひじき		ごま			



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだよい

【かみかみ給食】

今日は「かみかみ給食」の日です。カルちゃんサラダには、ひじきやごまなど、カルシウムを多く含む食べ物が入っています。カルシウムは歯の材料になる栄養素なので、じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムをたくさんとることが大切です。また、よくかむことで、食べ物の栄養をしっかりと体の中に取り入れることができます。今日もよーくかんで食べてください。

