

12月2日の給食メニュー

ご飯 春雨のサラダ 肉じゃが 牛乳



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) ササミ 豚肉(熊本県産) さつま揚げ	米(宇佐産) 春雨 砂糖 ドレッシング じゃがいも	キュウリ(宇佐産) 人参(熊本県産) 玉ねぎ 枝豆 コンニャク

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

寒くなってきたので「冷たい牛乳は飲みたくないな…」、そんな気持ちになる人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨を作るほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金をするつもりで飲んでみましょう。