

9月22日の給食メニュー

ご飯 コールスローサラダ カレー ヨーグルト 牛乳



アレルギー対応食



乳アレルギー代替食
国産みかんゼリー
(^▽^)/



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 砂糖 コールスロードレッシング じゃがいも	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) ヨーグルト	キャベツ(熊本県産) 人参 コーン ニンニク 生姜 玉ねぎ りんご

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

カルシウムは、骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増えて、20歳前後にピークを迎えます。そのため、小中学生のころにカルシウムを積極的にとって蓄えておくことが大切です。カルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や、小魚などに多く含まれています。