

9月7日の給食メニュー

チャーハン 揚げ餃子(2個) 中華スープ 牛乳



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) ギョーザ 中華スープ	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) ワカメ	人参 玉ねぎ モヤシ(中津市産) 白ネギ タケノコ 椎茸(大分県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

牛乳は、カルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳のカルシウムは、特に体の中に吸収されやすいと言われていています。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、牛乳はカルシウムの補給に便利です。牛乳が飲める人は、学校が休みの日も、1日コップ1~2杯程度飲むようにしましょう。