

今日の給食とちょっとニュース

令和6年6月12日



今日の献立

(年少児のプレートです。)

コッペパン、ヤンニョムチキン、コーンサラダ、中華スープ

(牛乳は毎日です。)

今日は毎日飲んでいる牛乳についての紹介をします。

ではクイズです。牛乳に特に多く含まれている栄養素は何でしょうか？

①鉄 ②食物繊維（しょくもつせんい） ③カルシウム

…正解は③のカルシウムです。

牛乳にはカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは歯や骨を丈夫にするために必要な栄養です。身長がのびるみなさんには特にとてもほしい栄養の一つです。カルシウムは牛乳以外にも、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、小松菜などの緑黄色（りょくおうしょく）野菜、じゃこなどの小魚にも多く含まれています。一つの食品だけでなく、様々な食べ物からカルシウムをとり、強い体をつくりましょう。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきます。

(砂場遊び：水路づくり！白砂の富士山！、二人のチャレンジャー：一番高い鉄棒で前回り
ができた！はしごを渡る！)

