

今日の給食ニュース

令和7年6月11日

今日のメニュー

コッペパン、鶏肉と新じゃがのクリームシチュー、
ほうれん草のソテー、オレンジゼリー、牛乳



<年少児のプレートです>

今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「鶏肉と新じゃがのクリームシチュー」に使われていたり、毎日飲んでいる牛乳についてのクイズと紹介をします。

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にとって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(りよくおうしょく)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しょう。