



きゅうメール

【日にち】 5月28日(木)

かみかみ献立

【こんだて】

主食 しゅしょく ご飯 はん

主菜 しゅさい 鶏肉のから揚げ とりにく あ

副菜 ふくさい わかめのみそ汁 しる

その他 た 牛乳 ぎゅうにゅう

ヨーグルト

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米

鳥取県産:牛乳、豚肉、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、しめじたけ

【給食センターより】

今日は、カルシウムについて説明します。

カルシウムは、体の骨や歯のもとになる大切な栄養素です。

カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や厚揚げの大豆製品、こまつななどの野菜、わかめやひじきなどの海そう類に多く含まれています。

手軽にとることができるのは、牛乳や乳製品です。給食につく牛乳も、カルシウムが多い食べ物ということはみなさん知っていますよね。

食べて体に吸収されるカルシウムが多いので、牛乳や乳製品を食べましょう。今日のヨーグルトは乳製品のなかまです。