

29年12月19日(火) 牛にゅう・むぎごはん・とりにくのごまだれかけ・やさいのゆかりかけ・みそしる



カルシウム、たりてますか？



さむ
寒くなるにつれて、牛乳の残りが増えてきました。牛乳にはじょうぶなからだをつくる「カルシウム」が入っています。

カルシウム不足にならないように、残さず飲みましょう。

「じゅんばん食べ」！

たとえば、おかず→ごはん→しるもの→ぎゅうにゅう→おかず…

というようにじゅんばんに食べて、とちゅうで牛乳を少しづつ飲むようにしましょう。じゅんばん食べは、食事を「おいしく」いただく工夫のひとつです！