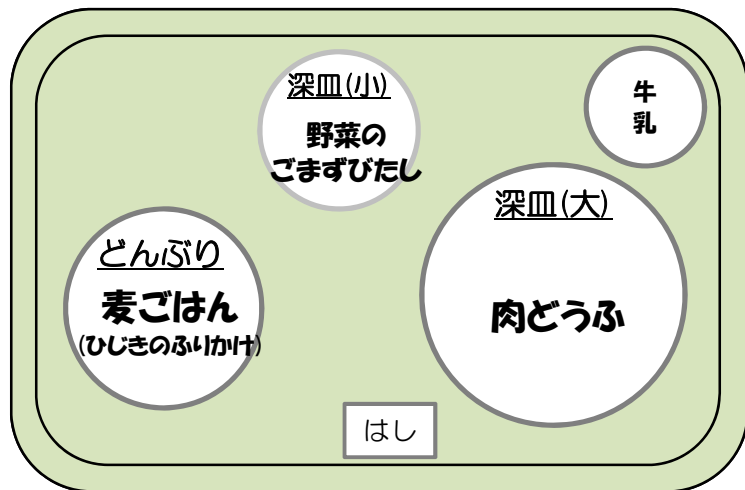


7月 9日(火)

## ♪今日の給食

骨<sup>ほね</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>にするためにカルシウムをとりなさい、よくいわれます。給食<sup>きゅうしょく</sup>の牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>はカルシウムをとる目的<sup>もくてき</sup>で毎日<sup>まいにち</sup>でています。では問題<sup>もんだい</sup>です。今日の給食<sup>きゅうしょく</sup>の中で牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>の約<sup>なか</sup>14倍<sup>ぎゅうにゅう</sup>のカルシウム<sup>やく</sup>を含<sup>ふく</sup>んでいる食品<sup>しょくひん</sup>があります。それは何<sup>なん</sup>でしょうか？  
①とうふ ②ごま ③ひじき 答えは③の「ひじき」です。  
日本人<sup>にほんじん</sup>は昔<sup>むかし</sup>から海藻<sup>かいそう</sup>でカルシウムをとってきました。



## ★今日の食材の産地

| 食材名                  | 産地名            |
|----------------------|----------------|
| お米 <sup>こめ</sup>     | あおもり 青森・あきた 秋田 |
| 豚かた肉 <sup>ぶたにく</sup> | さいたま 埼玉        |
| にんじん                 | あおもり 青森        |
| たまねぎ                 | かがわ 香川         |
| さやいんげん               | いばらぎ 茨城        |
| もやし                  | とちぎ 栃木         |
| こまつな                 | さいたま 埼玉        |
| キャベツ                 | ぐんま 群馬         |
| 芽ひじき <sup>め</sup>    | かんこく 韓国        |

お皿の位置に注意しよう！