

きょう きゅうしょくひとくち 6/26(金)今日の給食一口メモ

きょう ぎゅうにゅう
今日のひとくちメモは、「牛乳」についてです。

ぎゅうしょく まいにちぎゅうにゅう そだ たいせつ
給食には毎日牛乳がつかます。それは、育ちざかりのみなさんには大切
えいようそ ぶん ぎゅうにゅう しょうか
な栄養素がバランスよく含まれているからです。牛乳のカルシウムは消化
ぎゅうしゅう ほね たいせつ しつ おお ぶん
吸収されやすく、骨をつくるのに大切なたんぱく質も多く含まれています。
うんどう あと ぎゅうにゅう の かいふく こうか
また、運動した後に牛乳を飲むと、つかれを回復してくれる効果もあります。
ぎゅうしょく ひ いえ ほんぶん ぎゅうにゅう
給食がない日でも、家でも1本分は牛乳をのむようにしましょう。

きょう
今日のシチューのように牛乳を使った

りょうり
料理もおすすめです。



らいしゅう
来週は

しせい しゅうかん
「よい姿勢がんばり週間」です！

いじょう しせい いしき
いつも以上によい姿勢を意識して

せいかつ
生活しましょう！