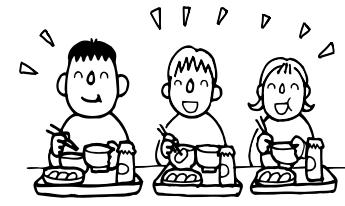


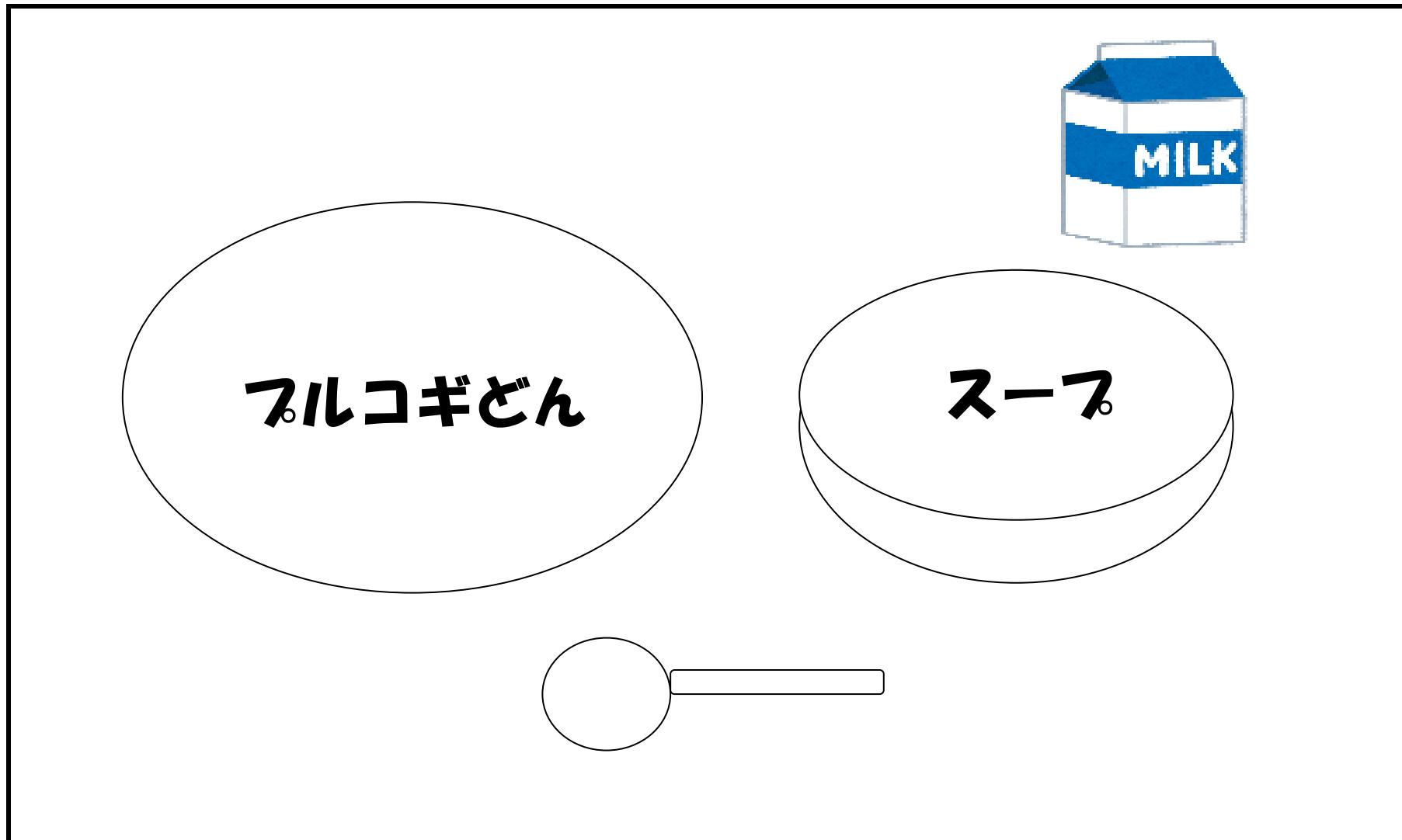
令和7年度

## ランチタイムだよい



鶴指小給食室

### ★ 7月4日(金) のもりつけ



### ★ 7月4日(金) の献立

ごはん

フルコギふうやきにくどん

にくだんごスープ

ぎゅうにゅう

今日は[牛乳]についてのおはなしです。

牛乳はなぜ毎日の給食に出るのでしょうか?

それは、牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが  
たくさん含まれているからです。

カルシウムは、骨や歯を作るもとになる栄養素で、  
成長期には欠かせません。

将来、骨粗しょう症という、骨がスカスカになる病気にならないために、

今のうちから骨を丈夫にしておく必要があります。

今日は牛乳が苦手な人も、ひとつチャレンジしてみましょう!