

令和8年7月23日 木曜日

★小松菜のからし和え
☺八王子産小松菜、にんじん

★牛乳

★豆腐ハンバーグ
☺八王子産玉ねぎ、卵

★のりの佃煮

★ごはん

★大根のみそ汁
☺八王子産大根、キャベツ、長ねぎ



夏休み中もカルシウム とりましょう！



給食がないと、カルシウムが不足してしまう人が多いと言われています。

カルシウムは、骨や歯を強くするだけでなく、心臓や血管の働き、脳の神経の働きをコントロールするためにも必要です。不足すると、骨から補充してしまうため、骨が弱くなってしまいます。

牛乳には、カルシウムがたくさん含まれているだけではなく、免疫の発達にも必要な栄養が含まれています。

