

6月7日（火）

「今日の給食」

今日の給食は

麦ごはん

骨太ふりかけ

高野豆腐の博多煮

ごま和え

みそ汁

牛乳 　　　　　　です。



今日は6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、丈夫な骨と歯に欠かせない栄養素であるカルシウムたっぷりの献立です。今日の献立を残さず食べると、1日に必要なカルシウムの約7割を摂取することができます。男女ともに20歳前後で骨量が最大になるので、それまでにカルシウムをしっかりと摂取しておくことが大切です。