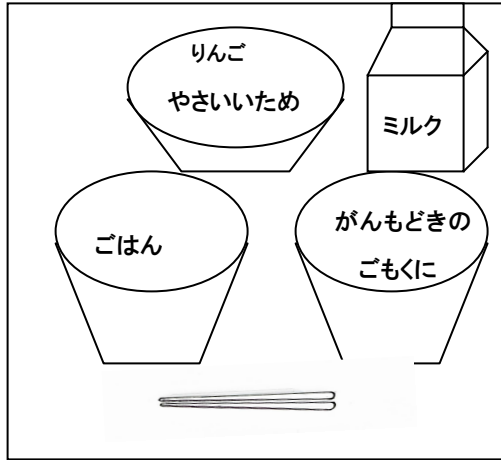


# 2日 (火)





## きょうのこんだて

ごはん  
 ミルク  
 がんもどきのごもくに  
 やさいいため  
 りんご

## はいぜんのしかた



## きょうのきゅうしょくのえいよう

| からだをつくる<br>もとになる  | エネルギーの<br>もとになる  | からだのちょうしを<br>ととのえる  |
|---|--|---|
| <b>あか</b><br>きゅうにゅう<br>とりにく<br>いか<br>がんもどき<br>ポンレスハム<br> | <b>き</b><br>ごはん<br>こめあぶら<br>さとう<br>でんぷん<br> | <b>みどり</b><br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ<br>さやいんげん<br>キャベツ・こまつな<br>ふともやし<br>りんご<br><br> |

## ひとくちメモ

ぎゅうにゅう まいにち きゅうしょく で  
 牛乳…毎日の給食に出ているものはなんでしょう。そうです。牛乳です。

ぎゅうにゅう せいちょう ひつよう しつ しぼう るい  
 牛乳は、みなさんの成長に必要なたんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミン類を

たくさん含んでいます。

とく きゅうにゅう ふく こざかな ふく  
 特に牛乳に含まれているカルシウムは、小魚に含まれるカルシウムより、

しょうか きゅうしゅう きゅうしょく いえ きゅうにゅう の  
 消化、吸収されやすくなっています。給食だけでなく、家でも牛乳を飲みましょう。

