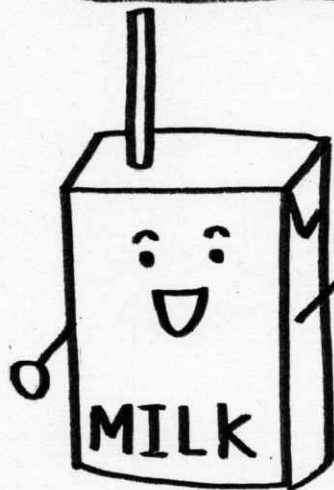


ランチメール

1学期給食最終週

2022.7.11



毎日出ている

今学期はあと5回!

牛乳について

給食の牛乳は日本人に不足しがちな

カルシウムを補えるだけでなく良質なたんぱく質や

脂質、ビタミンなども含まれています。特にカルシウムは

1日の目標量の約 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{4}$ の量をとることができます。

ほかの食品よりカルシウムの吸収率が高いので、

給食がない夏休み中も、毎日家庭で牛乳を

飲みましょう!

成長期のみんなにとってほしい!

カルシウム効果

骨や歯を丈夫にする

不眠やイライラを解消する