



# 今日の給食



- 牛乳
- パインパン
- ポテトのグラタン
- ミネストローネ

カルシウムを多く含む食材には、牛乳・小魚・大豆などがあります。その中でも、牛乳やチーズに多く含まれるカルシウムは、他の食品でとる場合に比べて、体に吸収されやすいという特徴があります。骨を強く成長させるためにも、積極的にとってくださいね。