

ひとくちおたより



11/27

<sup>あさゆう</sup> <sup>ひ</sup> <sup>こ</sup> 朝夕の冷え込みがきびしく、<sup>き</sup> <sup>おん</sup> <sup>へんか</sup> <sup>たいちゆう</sup> 気温の変化から体調を

くずしやすくなります。<sup>さむ</sup> <sup>きゆうしやく</sup> <sup>のこ</sup> 寒くなると給食で残ってくるものは、

<sup>まいにち</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> 毎日でる牛乳です。牛乳にはたんぱく質・カルシウムが多く、<sup>おお</sup>

<sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>ふく</sup> <sup>しょうか</sup> <sup>きゆうしゆう</sup> <sup>せいちゆうき</sup> 牛乳に含まれるカルシウムは消化吸収されやすく、成長期の

<sup>か</sup> <sup>しょくひん</sup> <sup>ぎゅうにゅういっほん</sup> <sup>いちにち</sup> <sup>ひつ</sup> <sup>ようりゆう</sup> みなさんに欠かせない食品です。牛乳1本で、1日の必要量の

<sup>ぶん</sup> <sup>と</sup> 3分の1のカルシウムを摂ることができます。そして、サラダの

ドレッシングに<sup>つか</sup> 使っているレモンは、<sup>シー</sup> <sup>ふく</sup> ビタミンCをたっぷり含み、

<sup>せいぶん</sup> <sup>さん</sup> <sup>ひろうかいふく</sup> <sup>やくた</sup> <sup>きゆう</sup> すばい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。今日も

<sup>きゆうしやく</sup> <sup>た</sup> <sup>くだ</sup> しっかり給食を食べて下さいね。給食室より

