



6月4日～10日は「^は歯と^{くち}口の健康週間」です。カルシウムは、^は歯や^{ほね}骨のもとになる大切な栄養素です。毎日の給食に出ている牛乳、チーズパンに入っているチーズなどの乳製品や、セサミパンのセサミ(ごま)は、カルシウムが豊富な食材です。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

果物(小玉すいか)* 牛乳○

ツナとキャベツサラダ*○

チーズパン★ ポークビーンズ
セサミパン★ ○★★