



きのう がつついたち ぎゅうにゅう ひ がつ
 昨日6月1日は「牛乳の日」、そして6月は
 ぎゅうにゅうげっかん きゅうしょく ぎゅうにゅう まいにち で
 「牛乳月間」です。給食では牛乳が毎日出ま
 す。ぎゅうにゅう せいちょうき
 す。牛乳にはカルシウムなど、成長期のみなさん
 ひつよう えいようそ ふく
 に必要な栄養素がたくさん含まれているからで
 す。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな たら 働きをするかをあらわ
 しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…＊



たまご やさい あ もの ぎゅうにゅう
 卵と野菜の和え物＊○ 牛乳○

ぶたにく よし の や
 豚肉の吉野焼き○★

ごはん★ みそ汁★＊○