



きょう がつついたち きゅうにゅう ひ がつ  
 今日6月1日は「牛乳の日」、そして6月は  
 きゅうにゅうげっかん きゅうしょく きゅうにゅう まいにちで  
 「牛乳月間」です。給食では牛乳が毎日出ま  
 す。きゅうにゅう  
 す。牛乳にはカルシウムなど、せいちようき  
 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  
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら  
 にどんな働きをするかをあらわ

- 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…\*

あぶら あ  
 キャベツと油揚げの  
 きゅうにゅう  
 牛乳○  
 ひた  
 お浸し\*○  
 とり  
 鶏じゃが★○\*  
 ごはん★ みそ汁○