

1月23日(木)

ご飯

ひじき入り卵焼き

じゃこおひたし

さつま汁

牛乳



牛乳 寒くなってきて牛乳が飲みにくい人も増えてきたのではないのでしょうか。

しかし、皆さんは第二次成長期で、心と体が大きく成長する大切な時期です。人生の中で最も多くの栄養素を摂らなくてはならない時期ともいえます。今のみなさんは、人生の中で最もカルシウムの吸収率がよいので、今から将来の自分のためにカルシウム貯金をしましょう。

たまねぎ：北海道

にんじん・長ねぎ：千葉

こまつな：埼玉

キャベツ：愛知

さつま芋：茨城

だいこん：埼玉

しめじ：長野

もやし：栃木

たまご：青森

とりにく：宮崎

こんにゃく：群馬

じゃこ：伊豆 初