

令和7年10月29日(水)の給食



☆献立名

- ・クリームスープパゲッティ
- ・ポテチサラダ
- ・プリンタルト
- ・牛乳



骨を丈夫にする栄養素と言えばカルシウムが有名ですが、体にちゃんと吸収させるには運動も大切です。運動をすると、骨を作る細胞が活発になり、体がカルシウムを骨にしっかり取りこもうとするので、食べたカルシウムがムダになりにくいのです。ジャンプやかけっこ、階段の上り下りが効果的です。

今日はカルシウムたっぷり給食です。