

6月16日(金)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ししゃもフライ
- ・筑前煮

<ひとくちメモ>

今日は、「ししゃも」についてのお話です。ししゃもは、頭から尾の部分まで骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができる食材です。カルシウムには骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあり、成長期に特に重要な栄養素の一つです。ししゃもの他にも骨ごと食べられる小魚を食べると効率よくカルシウムをとることができます！

