令和8年8月31日 月曜日

はちっこワクワク給食

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

牛乳

牛乳にたくさん含まれているカルシウムは、骨や歯を強くするだけでなく、心臓や血管の働き、脳の神経の働きをコントロールするためにも必要です。不足すると、骨から補充してしまうため、骨が弱くなってしまいます。

牛乳も1人1本、
しっかり飲むように
しましょう！