令和8年10月23日 金曜日
カルシウム



八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

令和8年10月23日 金曜日

カルシウム



給食では毎月骨ごと食べられる小魚を提供しています。にぎすや豆あじ、そして今日のししゃもです。

なぜ小魚を提供しているのかというと、カルシウムが豊富に含まれているからです。

成長期の皆さんには欠かせない栄養素です。よくかんで頭から丸ごと食べましょう。また、カルシウムは牛乳にも多く含まれています。飲める人はなるべく飲むようにしましょう。