

きゅうしょくしつ

# 給食室からこんにちは！

10月20日（木）

きょう

今日のこんだては、いわしのかば焼きどん

いそかあえ さといものみそしる ぎゅうにゅう です。



しょうぶ ほね  
丈夫な骨  
なかみ  
(中身がぎっしり)

お 折れやすい骨  
なかみ  
(中身がスカスカ)



ひだいてまえ みぎてまえ おく  
ごはん左手前、しるもの右手前、やさしい奥

きょう こつそ しょうよほう  
今日は「骨粗しょう症予防デー」です。骨粗しょう症とは、

ほね こっせつ びょうき こつそ しょう  
骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症を

ふせ ほね しょうぶ  
防ぐためには、骨を丈夫にする「カルシウム」をしっかりととる

たいせつ きょう  
ことが大切です。そこで、今日はカルシウムたっぷりのいわしを

つかって や どん つく きょう  
つかって かば焼き丼を 作りました！今日は「牛乳」と「いわし」

しょうぶ ほね つく  
から カルシウムをたっぷりと にとって、丈夫な骨を作しましょう！

きゅうしょくしつ こころ こ つく  
給食室で心を込めて作りました。みんなでたのしく、なかよくきれいにたべてください。