

## 6月9日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん    牛乳    ゴロゴロ野菜カレー  
じゃこサラダ



歯を丈夫にするために必要な主な栄養素はカルシウムとビタミン D です。カルシウムは歯を作る成分、ビタミン D はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。しらす干しにはカルシウムとビタミン D の両方が多く含まれています。歯の健康を意識してしっかり食べましょう。