

## 1月13日（金）

きょうは、“さつまいものグラタン”にたっぷり使われている「チーズ」についてのお話をします。“チーズ”は、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳にある<sup>えいよう</sup>栄養すべてが集まって<sup>かた</sup>固まっているので、100gで、給食で飲んでいる<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳の30本分のカルシウムが<sup>ふく</sup>含まれています。カルシウム以外にも、<sup>えいよう</sup>ビタミンAという<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりです。この<sup>えいよう</sup>栄養は、にんじんなどの色の<sup>こ</sup>濃い<sup>なかま</sup>野菜の仲間である<sup>りよくおうしよくやさい</sup>緑黄色野菜に多いのですが、チーズになって<sup>えいよう</sup>栄養がギュッと集まる分、チーズの方が多くなります。ビタミンAには、カゼなどの<sup>よぼう</sup>病気を<sup>こうか</sup>予防する効果があります。  
<sup>えいよう</sup>栄養たっぷりのチーズをしっかりと食べて、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な<sup>からだ</sup>身体をつくりましょう。