

10月4日（金）

きょうは、“ポテトグラタン”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、牛乳ぎゅうにゅうにある栄養えいようすべてが  
集まって固かたまっているので、100gで、給食で飲んでいる牛乳ぎゅうにゅうの  
30本分のカルシウムふくが含まれています。カルシウム以外にも、ビタ  
ミンAという栄養えいようがたっぷりです。この栄養えいようは、にんじんなどの色の  
濃い野菜この仲間なかまである緑黄色野菜りよくおうしょくやさいに多いのですが、チーズになっ  
て栄養えいよう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、カゼなどの病気を予防よぼうする効果こうかがあります。  
栄養えいようたっぷりのチーズをしっかりと食べて、丈夫じょうぶな身体からだをつくりま  
しょう。