

11月19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、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こい野菜なかまの仲間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。