



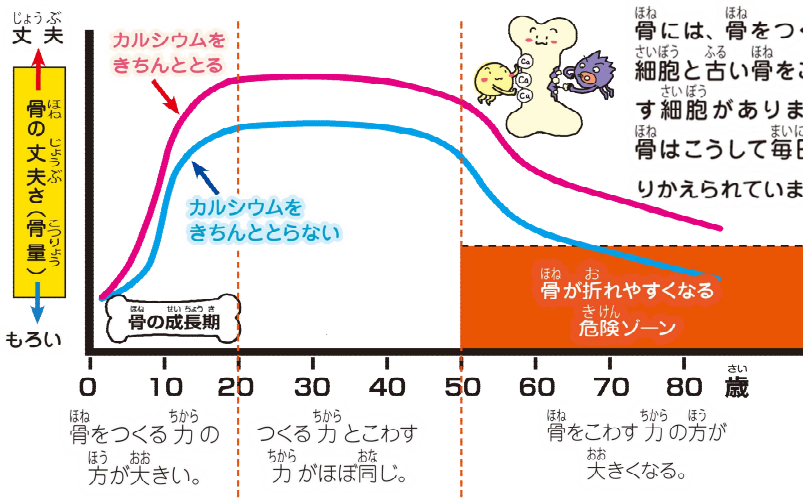
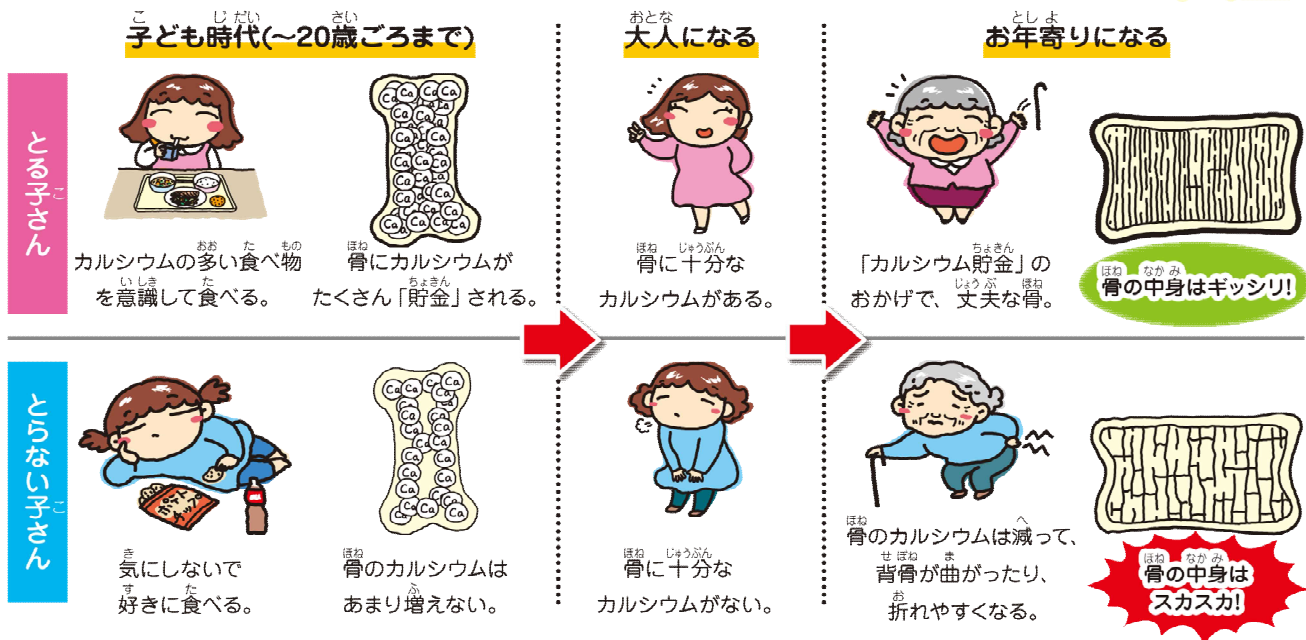
10月の学校訪問のようす

10月は「牛乳を飲もう！」というテーマで 学校訪問を実施しました。

給食には、毎日1本牛乳がつかます。牛乳には、成長期の子供たちに大切な栄養素のカルシウムがたくさん入っています。カルシウムをしっかり摂ることの大切さをお話しました。

0カルシウムは、子どもの時にしか「貯金」できない!!

カルシウム、「とる子さん」と「とらない子さん」の人生



子ども時代は、骨をつくる力の方が大きく、骨にカルシウムをたくさん「貯金」できる貴重な時期です。給食では、みなさんが1日に必要なカルシウム量の半分をとれるように考えて作っています。とくに牛乳のカルシウムは、体にとってもよく吸収されます。

0カルシウムの多い食べ物も活用!

牛乳が苦手な人は乳製品で、乳アレルギーがある人は、豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜でカルシウムをとるといいね!



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



イラスト出典元:「食育フォーラム」学校給食※この紙面のイラストは転載禁止です。