



# ほっこり通信

大崎市田尻学校給食センターマザーズキッチンたじり令和7年 No.5

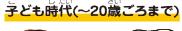
#### 10 月の学校訪問のようす

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本牛乳がつきます。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。

### 〇カルシウムは、子どもの時にしか「貯金」できない!?

## カルシウム、「とる字さん」と「とらない字さん」の人生





カルシウムの多い食べ物 いいしき を意識して食べる。



骨にカルシウムが たくさん 「貯金」 される。



関数 じゅうぶん 骨に十分な カルシウムがある。

#### お年寄りになる



「カルシウム貯金」のおかげで、丈夫な骨。



ほね なかみ **骨の中身はギッシリ!** 



とる子さん



意気にしないで す好きに食べる。



骨のカルシウムは あまり増えない。

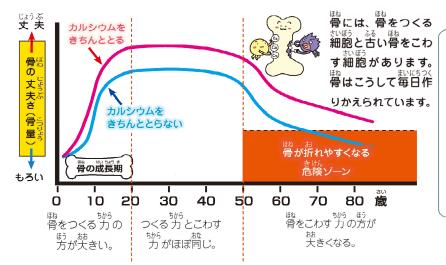


骨に十分な カルシウムがない。



学のカルシウムは減って、 背骨が曲がったり、 がれやすくなる。





できる方の方が大きく、「特別の方」できる方の方が大きく、「特別の方」できる貴重な時期でいる。 には、 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、 体体にとてもよく吸収されます。

#### 〇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!







こまつな



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。