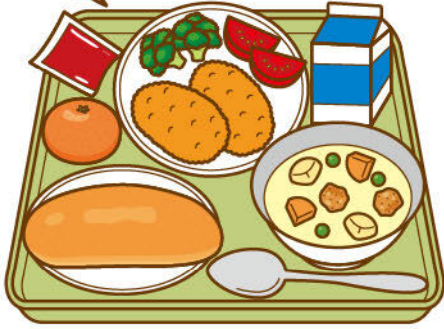


もっと知ろう! カルシウム

毎日体の中で骨が作られていて、骨を作るためにはカルシウムが必要です。しかし毎日の食事で必要な量をとることがむずかしく、とくに学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

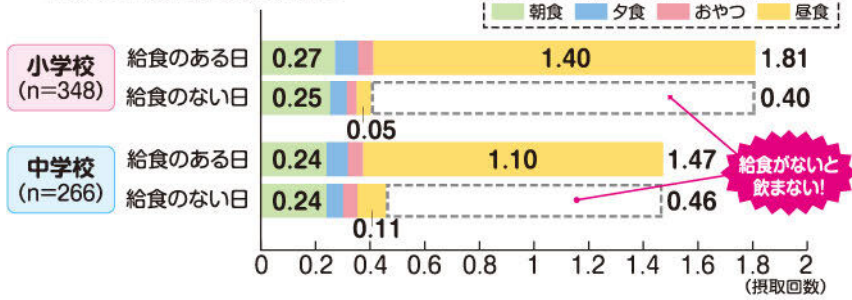
給食では1日に必要なカルシウムのだいたい半分がとれるよ!



大人の方へ

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



給食がないと飲まない!

亀ヶ谷昭子ら 栄養教諭食育研究会誌第4号(2020), P.15-24より作成

カルシウムのはたらき

- 骨や歯を強くする
- 筋肉を動かす



骨のはたらき

- 体を支える
- 脳や内臓を守る
- カルシウムをたくわえる



休みの日も もう1杯の牛乳を飲もう!

牛乳にはたくさんのカルシウムが入っています。

カルシウムをしっかりとることで、元気な体や骨を作ることができます。

給食がない日(休みの日、夏休み、冬休みなど)に、もう1杯飲むようにしましょう。



ヨーグルトやチーズは牛乳の仲間だよ。そのまま食べられてべりだね。

※アレルギーで牛乳などが飲めない人は、魚や野菜、大豆製品からカルシウムをとりましょう