

しょくいく
食育ニュース

R4.2.17(木)



きょう こんだて
今日の献立

- さんしょく
• 三色そばろごはん
- か づ
• 変わり漬
- しる
• わかめのみそ汁
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



わかめは、海でとれる海藻の仲間で、骨や歯を作る“カルシウム”という栄養素が多いです。カルシウムが多い食品といえば牛乳ですが、牛乳にも負けないくらいたくさんのカルシウムが含まれています。カルシウムは、成長期の今、たくさん摂ることで、丈夫な骨を作り、将来「骨粗しょう症（骨が弱くなって、骨折しやすい体になってしまう）」などの病気を防ぐことができます。

よくかんで食べ、丈夫な体を作りましょう。

カルシウムの多い食品

