



ほね

骨をじょうぶにするために

令和5年6月7日
北空知圏学校給食センター

カルシウムは骨や歯をつくる栄養素です。特に成長期に必要な量のカルシウムをとることは、将来の健康を守るためにもとても大切なことです。カルシウムが多い食品をとるだけではなく、カルシウムの吸収をよくすることが必要です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDは、日光を浴びることで体内によって作り出され、骨の成長をよくします。そして、運動をすることでさらに骨を強くすることが知られています。今日の給食の牛乳、南瓜入りポタージュ、小松菜と春雨のサラダを食べると、カルシウムが入っていて、骨をじょうぶにすることができるので、残さず食べましょう！



うんどう
運動



えいよう
栄養

カルシウムを

多く含む食品をとろう！



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
(牛乳・乳製品)

だいずせいひん
大豆製品など)

