



# きのこの日

令和3年10月15日  
北空知圏学校給食センター

10月15日は「きのこの日」です。きのこは日本人が不足しがちな「カルシウム」の吸収をよくし、骨を強くするビタミンDが多く含まれています。カルシウムを意識的にとったとしても、その吸収をサポートしてくれるビタミンDが不足すると、体になかなか吸収されません。

そのため、カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルトとビタミンDの多い、きのこを組み合わせた食事をすると、効率よくカルシウムを吸収することができます。



カルシウム



ビタミンD



強い骨!!

特に、きのこの中では“まいたけ”に、ビタミンDが多く含まれています。



しめじ

たもぎたけ

まいたけ

今日の給食の「きのこ汁」には、しめじ、たもぎたけ、まいたけが入っています。きのこが「苦手だなあ」と思う人も、自分の骨をしっかりと作るために、チャレンジしてみましょう!

