

ぱくぱくつうしん



6月9日(金) カルシウム

<クイズ> 歯をじょうぶにしてくれる, カルシウムがたくさん含まれている食べ物はどれでしょう?

① 牛乳



② ひじき



③ 小松菜



クイズの答え ①～③の全部です。

今日はカルシウムの多い食べ物をたくさん給食に使っています。

カルシウムは、牛乳や乳製品、骨や頭ごと食べられる小魚に多いですが、それ以外にも、小松菜やほうれんそうといった緑色の濃い野菜、ヒジキやわかめなどの海藻、大豆や大豆からできる食べ物にも多く含まれています。

カルシウムは骨や歯を強くするだけでなく、イライラした気持ちを静めてくれたり、けがをしたときに血を早く止めたりしてくれる働きもあります。

今日の給食を一人分食べると、一日に必要なカルシウムの7割がとれます。しっかり食べてほしいですね。