

うち ひと よ

もぐもぐタイム



きゆうしよくじ かん
給食時間に、

「牛乳をしっかりと飲もう」

という食育指導をしました。



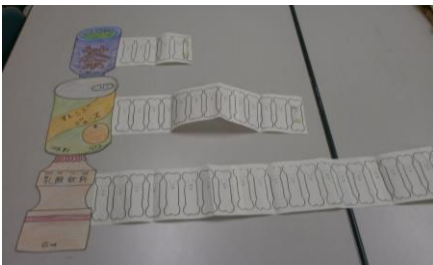
クイズ どうして、毎日牛乳が登場するのかな？

子どもたちは、「栄養があるから」「カルシウムがたっぷりだから」など答えてくれました。牛乳には、成長期に大切なカルシウムという栄養素がたくさん含まれているからだという話と、カルシウムのカルちゃん人形と一緒に、飲み物のカルちゃん比べをしました。

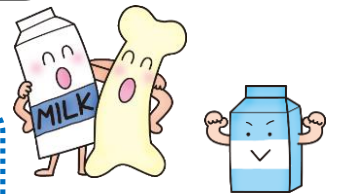
カルシウムの
カルちゃん
です！！



☆☆☆カルシウムのカルちゃんくらべ☆☆☆



お茶	カルちゃん	5本
オレンジジュース	カルちゃん	13本
乳酸菌飲料	カルちゃん	28本



m l、d lは、
算数で習ったね!(^^)!



牛乳1本 (200m l、2d l)

カルちゃん **205本**

※カルシウムが205mg含まれています。

※1日に必要なカルシウム量700~750mg (10~11歳) 大人も650mg必要です。

子どもたちは、牛乳に含まれるカルちゃんの多さに、とても驚いていました。だから、給食には牛乳が登場するのだと再確認したのでした。

《カルシウムの働き》

☆骨や歯をつくる。

☆イライラをおさえる。

(筋肉や神経の働きを助ける)

子どもだけではなく、大人にとっても大事な栄養素です。しっかりととりましょう。



☆牛乳以外にも、カルシウムの多い食品があります。牛乳が飲めない方も他の食材でカルシウムがとれますよ。



カルシウムが
多い食品
大集合!

