

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

6月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和2年度）



## 成長期に必要な栄養素 カルシウムをとろう！

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### ☆カルシウムの働き☆

じょうぶな歯や骨をつくれます。

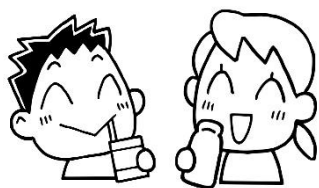


筋肉や神経の働きを助けます。

骨そしょう症を防ぎます。

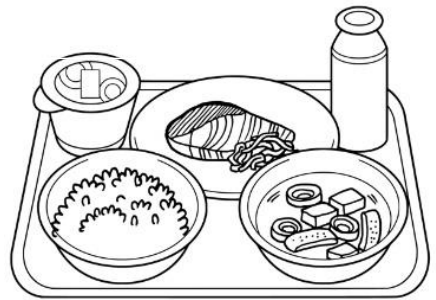
出血時に血液を凝固する働きがあります。

※1日にとりたいカルシウム量は、大人より成長期の子ども達のほうが多く必要です。



### 給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期の皆さんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

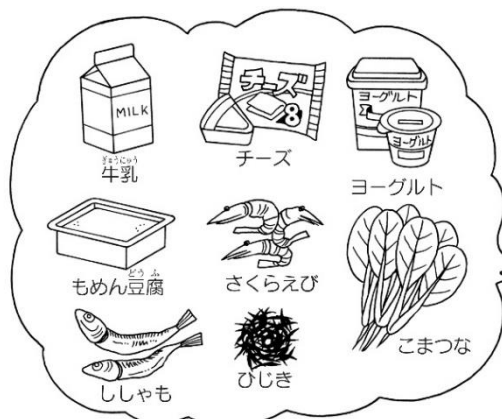
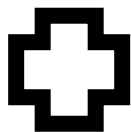
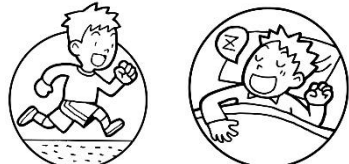


### ☆骨や歯を丈夫にするために☆

#### ●栄養のバランスが良い食事



#### ●適度な運動と十分な睡眠



### カルシウムが多い食品大集合！

