

# カルシウムをしっかりとろう

5月20日（水）

カルシウムはみなさんよく聞く栄養素ですが、カルシウムを効率よく摂取するには、どのようなことに気をつければよいか知っていますか？

カルシウムは、体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルの一つで体内にうまく吸収するには、他の栄養素とのバランスが大切です。

6つの基礎食品の第2群の食品の中には、カルシウムを多く含む食品があります。今日の給食に入っているじゃこ（しらす干し）、煮干しなどの小魚にも多くのカルシウムが含まれています。

2群・・・主に無機質（カルシウム）を多く含む食品群

カルシウム・・・主に骨や歯を作るもとになる。

筋肉にも含まれていて、筋肉の動きに関連している。

カルシウムを多く含む食品



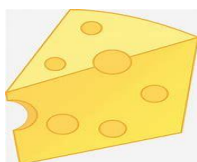
ヨーグルト



牛乳



小魚



チーズ



海そう