



毎日飲もう！栄養いっぱいの牛乳



牛乳には、不足しがちな栄養素である「カルシウム」が多く含まれています。カルシウム以外にも、たんぱく質や脂質、ビタミン類やミネラルなどがバランスよく含まれている食品です。給食に毎日牛乳が出るのは、成長期の体に欠かせない栄養がいっぱい含まれているからです。



【カルシウムの働き】



人の体の中で、カルシウムは、99%が歯や骨を作ることに使われます。残りの1%は、血液を固めたり、イライラを沈めたり、筋肉を動かすことなどに使われます。

20歳あたりをすぎると、骨をつくる力が弱くなるので、成長期にカルシウムを骨骨（コツコツ）貯めておくことが大切です。



伝えよう日本の味



《節分》



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。

節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また、イワシを焼いた時の煙やヒイラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立てて邪気を払うという「節分イワシ」の風習もあります。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳・乳製品



牛乳

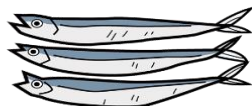


チーズ



ヨーグルト

魚介類



小魚



しらす干し

野菜類

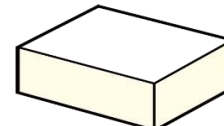


チンゲンサイ



ほうれん草

豆類



豆腐



納豆

海藻類



ひじき



わかめ

特に牛乳・乳製品は、カルシウムが体の中に吸収されやすいので、家庭でも取り入れてみましょう