

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）

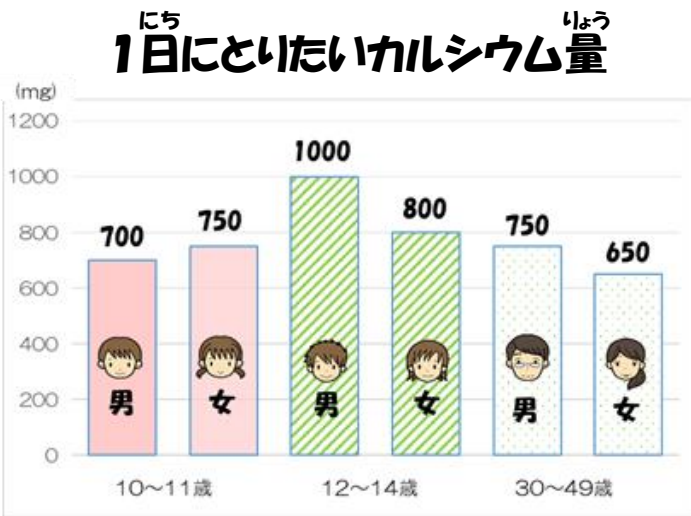
（令和4年度）



尾道市教育委員会

成長期に大切な栄養素 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きます。そのため、1日にとりたいカルシウム量が、大人よりも多い場合もあります。



カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる
- 筋肉や神経の働きを助ける
- 骨そしょう症を防ぐ

☆骨や歯を丈夫にするために☆

栄養バランスのよい食事や適度な運動と十分な睡眠に気を付けましょう。

● 栄養のバランスがよい食事



● 適度な運動と十分な睡眠



カルシウムを多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	とうふ	納豆
ししゃも	しらす干し	こまつな	チンゲンサイ	

※ 食事には、カルシウムの多い食品のほか、骨づくりに役立つ栄養素となるビタミン D（魚やきのこ等）やビタミン K（納豆や青菜等）も大切です。