

# カルシウムってなんだろう？

「毎日おやつに出てくる白い飲みものなんだ？」

「牛乳」

「なぜ、幼稚園で牛乳を毎日飲むのだろう？」



正解は、②番

牛乳の中には、カルシウムっていう栄養素がいっぱい入っているんだよ。  
カルシウムの働きは、



みんなが、大きくなるために、カルシウムはとっても大切な働きをしているね。

カルシウムをいっぱいとっている人の骨ととっていない人の骨はどうなっているのだろう？



カルシウムをいっぱいとっている人は、鉛筆のしんみみたいにぎっしりつまっているけど、とっていない人の骨はストローみたいな穴が開いているね。転んただけで骨が折れやすくなるんだよ。



カルシウムは、子どもの時だけ骨にためる事ができるんだよ。だから、毎日牛乳を飲むんだね。カルシウムが多い食べ物は牛乳だけではないよ。ちりめん・わかめ・ひじき・ほうれん草・豆腐・・・



今日の給食は・・・

すまし汁の中に、わかめ、ひじき

揚げ豆腐団子の中に、豆腐

お浸しの中に、小松菜、ちりめん

おやつに牛乳とチーズたっぷりのクッキー

カルシウムたっぷりの献立にしましたよ。  
カルシウムたっぷりの食材を探しながら食べてね。



## 食育風景

ちゅうりっぷ・たんぽぽ組



ひまわり組



すみれ組



さくら組



ふじ組



