

ランチメール

せいちょう

成長するみんなにとってほしい!

12/14

カルシウムについて

じょうぶ ほね は

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくる

ために必要なミネラルです。牛乳やチーズ、
ヨーグルトなどの乳製品や、ししゃもなどの

小魚にたくさん含まれています。

成長期にたくさんカルシウムをとって

おくと、大人になってから骨折することを

防ぎます。とくに乳製品は体内に

吸収されやすい食材です。今日は

チーズ・ヨーグルトを使った

バイクドチーズケーキです!

