

きょう きゅうしょくひとくち 2/22(月) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「カルシウム」についてです。

ぎゅうにゅう おお ぶん
牛乳に多く含まれているカルシウム。そのカルシウムが体^{からだ}を強くする部分^{ぶん}は骨^{ほね}だけではありません。体^{からだ}にあるカルシウムの99%は骨^{ほね}や歯^はに蓄^{たくわ}えられますが、残り^{のこ}の1%は血液^{けつえき}にのって全身^{ぜんしん}をめぐり、血^ちが固^{かた}まるように助^{たす}ける働^{はたら}きもしています。また、心臓^{しんぞう}が規則^{きそく}正^{ただ}しく「ドクンドクン」となるためにもカルシウムが必要^{ひつよう}です。

ぎゅうにゅう
牛乳のカルシウムは消化吸^{しょうかきゅうしゅう}収^{しゅう}されやすいといわれています。寒^{さむ}くなり、牛乳^{ぎゅうにゅう}を残^{のこ}しがちになっている人^{ひと}も、がんばって全部^{ぜんぶ}飲^のむようにしましょう。



きょうの
もりつけ

か すいようび
24日水曜日からは

きゅうしょく
給食ひとくちメモの代わりに

ほけんきゅうしょくいいんかい かんが
保健給食委員会で考えた

しゅつだい
クイズを出題します。

たの
お楽しみに！

