

えいようだより

2026（令和8）年9月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

からだ 体をつくるカルシウムのひみつ

みなさん、毎日元気に過ごしていますか？今回は、みんなの体をつくる大切な栄養素「カルシウム」についてのお話です。

ひみつ① カルシウムにはどんな働きがあるかな？

は 歯や骨を
じょうぶ
丈夫にする



きんにく うご
筋肉を動かす



けっかん かべ
血管の壁を
つよ
強くする



ひみつ② カルシウムはどんな食べ物に入っているかな？



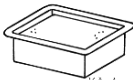
牛乳



チーズ



ヨーグルト



もめん豆腐



さくらえび



こまつな



ししゃも



ひじき

カルシウムが
多い食品
大集合！



みんなの体は、どんどん
大きくなっている途中です。
カルシウムをしっかりとって
丈夫な骨を作ろう！



？ カルシウムクイズ！

給食の牛乳（1本）を飲むと、1日に必要なカルシウムが
どれくらいとれるでしょう？

- ① 全部
- ② 半分くらい
- ③ 3分の1くらい

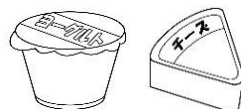


給食の牛乳も～
残さず飲んでね～



答え：③ 3分の1くらい

給食の牛乳だけでは、1日分に必要なカルシウムには足りません。
おうちでも、朝ごはんやおやつに「牛乳・ヨーグルト・チーズ」などを
プラスして食べましょう！



不足すると・・・
虫歯になりやすい、
足がつる、骨が弱くなって
しまうよ。

