

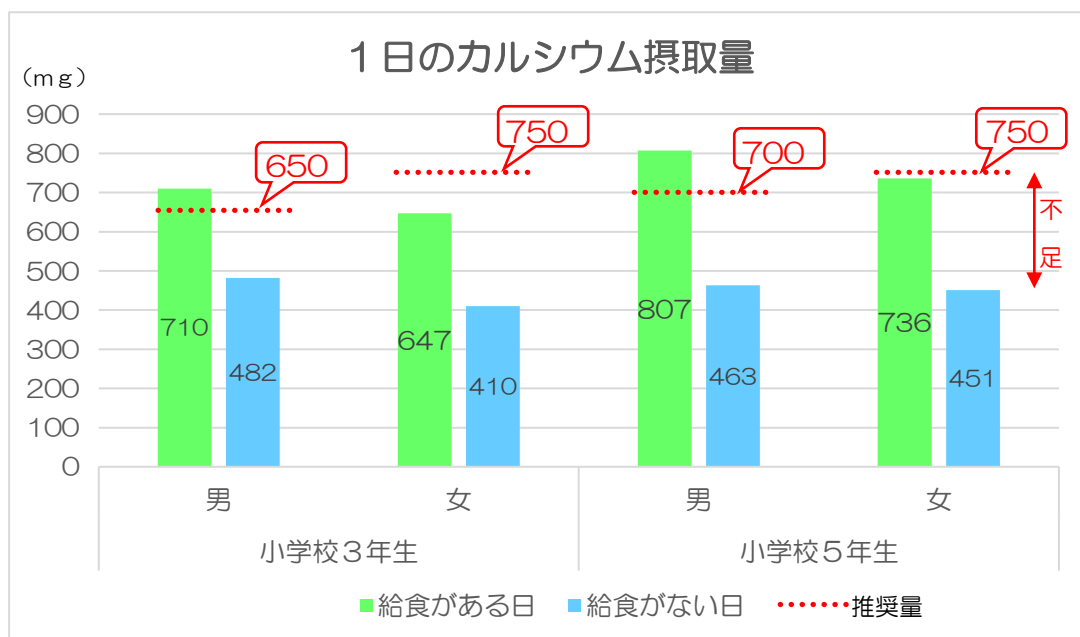


食育だより

つくばみらい市立谷原小学校
令和4年度 夏休み号①

カルシウムをとろう！

夏休みや土日・祝日など給食がない日は、給食がある日に比べてカルシウムの摂取が不足するという調査結果があります。丈夫な骨をつくるためには、成長期のカルシウム摂取がとても大切です。給食で牛乳を飲まない分、普段以上にご家庭でカルシウムが多く含まれる食品を意識してとるようにしましょう。



独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食事状況等調査報告書」(平成22年)



コップ1杯(200ml)の牛乳に含まれるカルシウム量は227mgです。

簡単!! 牛乳を使ったおやつ ~あずきアイス~

《材料》

牛乳 200ml
ゆであずき 200g

《作り方》

- ① 牛乳とゆであずきをよく混ぜる。
- ② ①を製氷皿やシリコンカップなどに流し入れ、冷凍庫で凍らせる。凍ったら完成!!



★夏休み中の食生活や、牛乳以外のカルシウムが多く含まれる食品については、給食だより(令和4年7月号)をごらんください。

