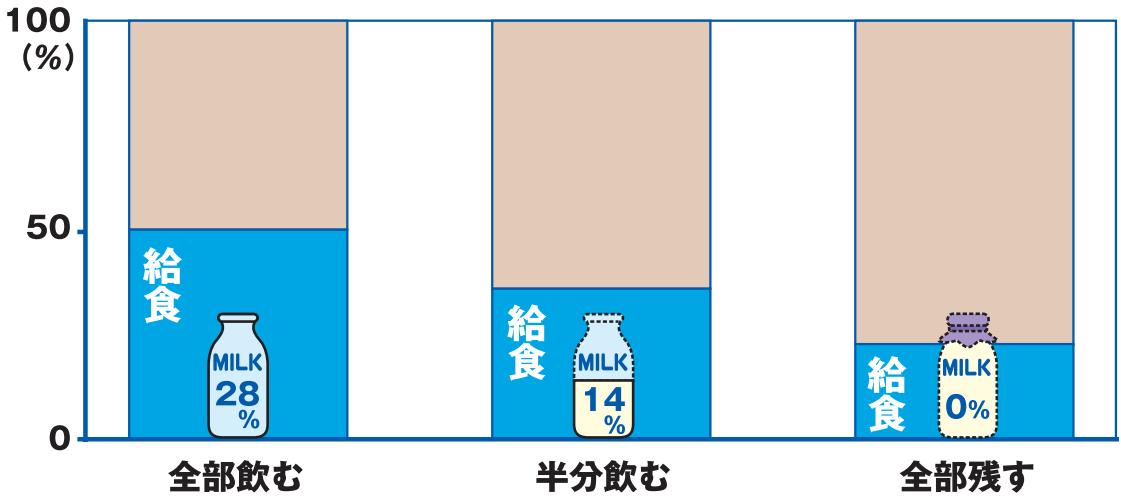




残さず食べよう給食。残さず飲もう牛乳。

給食は中学生に必要な栄養素を考えて作られています。

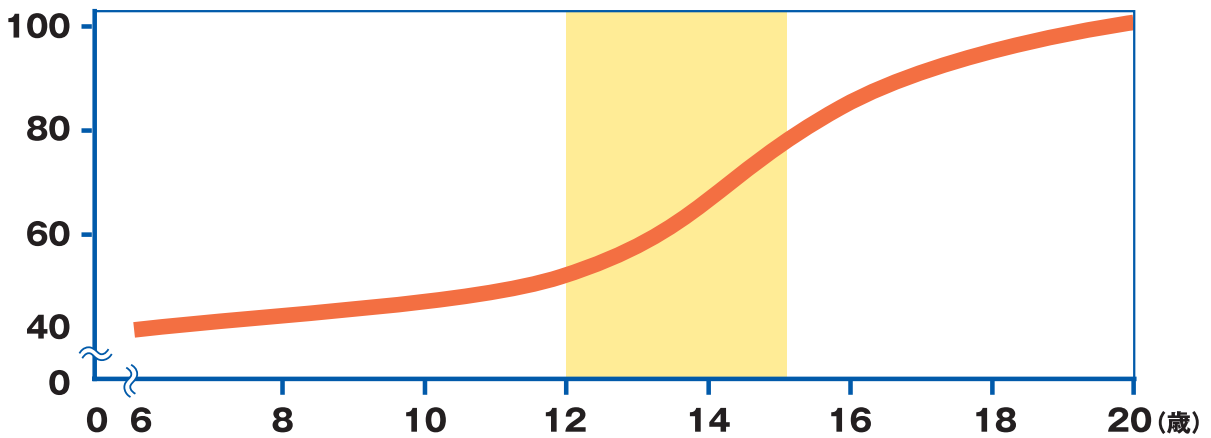
給食1食で1日に必要なカルシウム量の50%がとれます。



骨や筋肉が非常に発達する時期です。

骨の材料となるカルシウムは中学生に特に必要な栄養素です。

●骨の発育のしかた (20歳時を100とした比率)



あなたは給食の牛乳を残さず飲んでますか？



命と体をささえるカルシウム。

私たちが生きていくためにカルシウムは必要不可欠です。

カルシウムの働きは骨を作ることだけではありません。

99%

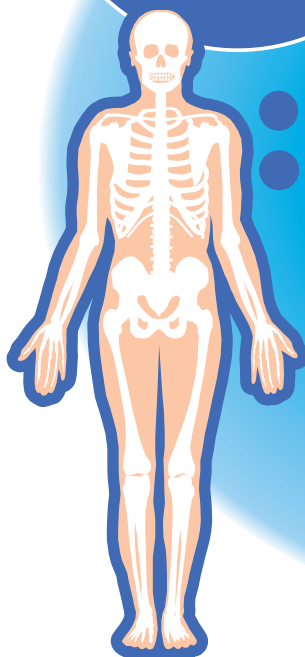
骨や歯に

カルシウムの
体内での分布と役割

Ca

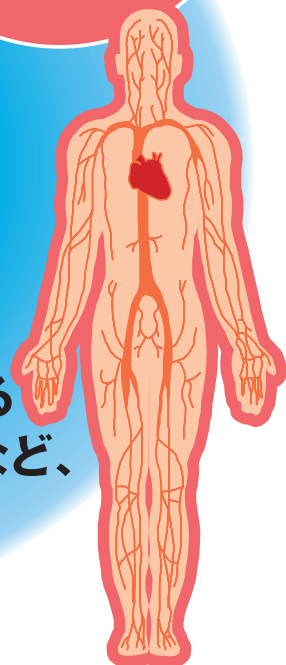
1%

血液、体液、
他の組織に



- じょうぶな骨や歯を作る
- 血液中のカルシウムの量を一定に保つ

- 心臓の拍動を整える
- 筋肉のバネを強くする
- けがで出血したときなど、血液の凝固を助ける
- 神経の興奮をしずめ、イライラをおさえる



カルシウムの摂取量が不足すると、血液中のカルシウムを補うために骨にたくわえられているカルシウムが使われます。

ワンポイント
チェック!

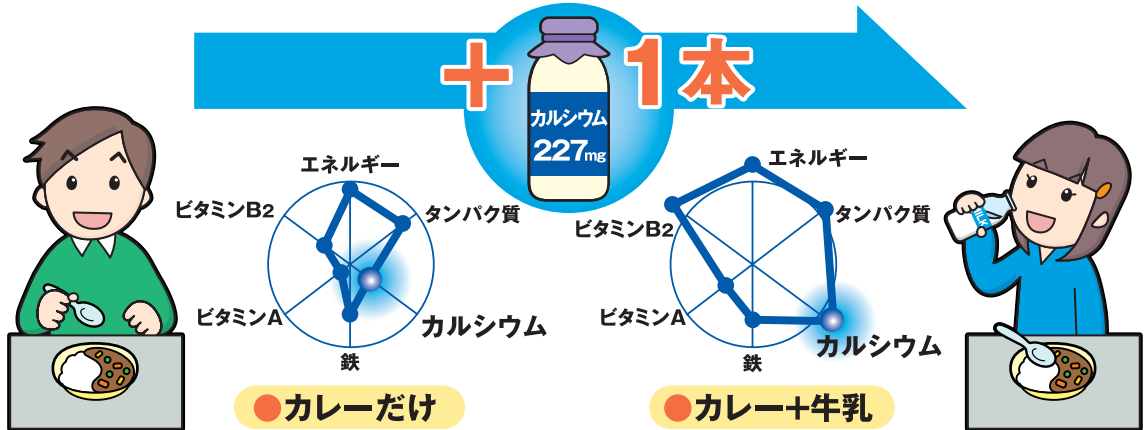
今日1日、カルシウムが含まれている食品を
何種類とったか調べてみましょう。



家でも牛乳をもっと活用しましょう。

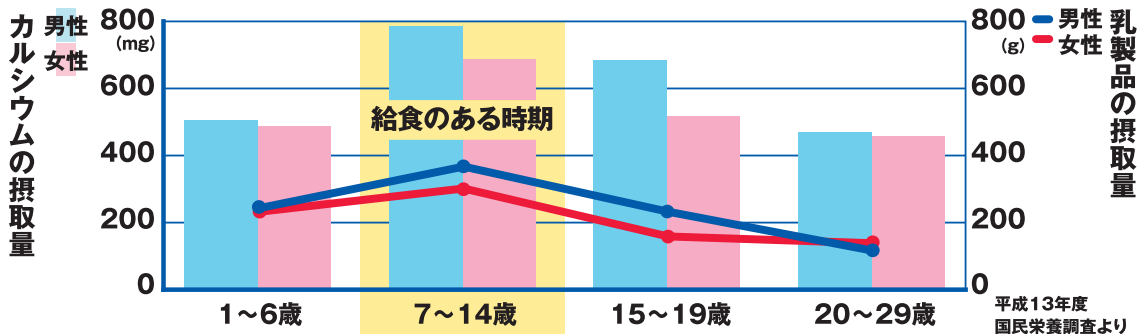
牛乳は手軽にとれるカルシウム源です。

牛乳を1本加えるとカルシウムが補えます。



牛乳や乳製品をいろいろなかたちで食生活にとり入れていきましょう。

● 1日のカルシウムの摂取量と乳製品の摂取量



牛乳のおいしい飲み方、食べ方



ワンポイント
チェック!

あなたの生活の中で、いつ、どんな時に牛乳が利用できるか考えてみましょう。