

4月20日（水）

- ご飯
- 関東煮
- 土佐和え
- 牛乳



カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。気をつけてカルシウムの多い食品を選んで食べないと、足りなくなることもあります。カルシウムは骨や歯などを作っている栄養素です。体重の1～2%の重さで体の中にあります。体のカルシウムは、そのほとんどは骨と歯に、残りは血液や筋肉にあります。カルシウムは牛乳や小魚、海草、大豆、緑の濃い野菜などに多く含まれます。