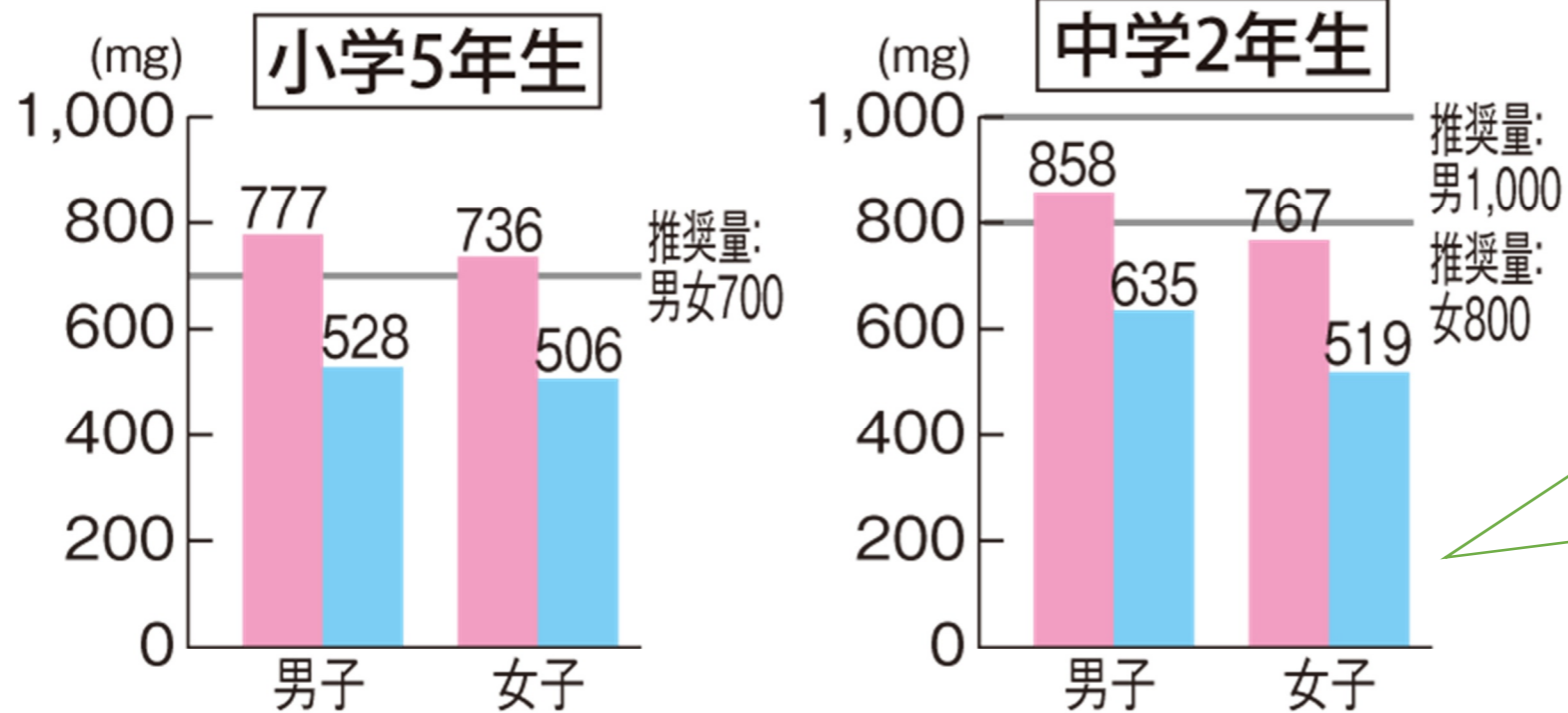


なつやす

# 夏休みもカルシウムをとろう！

## 給食がある日とない日のカルシウム充足率の比較

■:給食のある日 ■:給食のない日



[出典](独)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食状況等調査報告書」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より作図

給食のない日は小学生も中学生も必要なカルシウムをとれていない！！

\* 推奨量 = 必要な量

夏休みは給食の牛乳がないのでカルシウムが足りなくなります。

夏休みは意識して牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚など、カルシ

ウムが多いものを食べるようにしましょう。