

不足しやすい

カルシウム、食物繊維

ビタミンA、B₂、Cを摂ろう！

給食が無い日に不足しやすい栄養素があります。

成長に必要なカルシウム、ビタミンB₂、免疫力を高めるはたらきを助けるビタミンA、C、食物繊維などです。

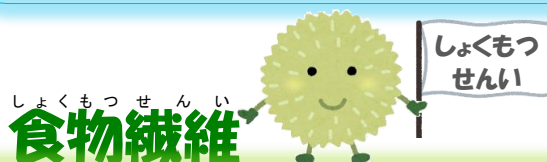
意識して食事やおやつに取り入れましょう！



カルシウム

(1日に600~700mg必要！)

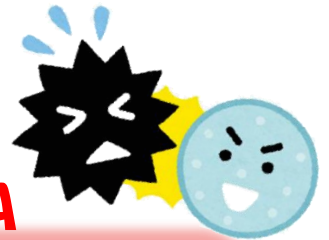
牛乳1本 (200mg)	220mg
ヨーグルト1個 (100g)	120mg
チーズ1個 (20g)	112mg
しらす 大さじ2	52mg
ししゃも 3尾	189mg
とうふ半丁	180mg
納豆1パック	45mg
カットわかめ	33mg
干しひじき	30mg
切りほしだいこん	25mg
こまつな1/4束	102mg



食物繊維

豆、いも、青菜、きのこ、海藻など

ビタミンA



にんじん
ほうれんそう
こまつな
かぼちゃ
たまご など

ビタミンB₂

牛乳、たまご
わかめ、納豆 など



ビタミンC

果物、じゃがいも
トマト、ピーマン など



いくつか、かさなっている食べ物もあるんだね！
給食に使われている食べ物もいっぱい！レシピを見よう！

