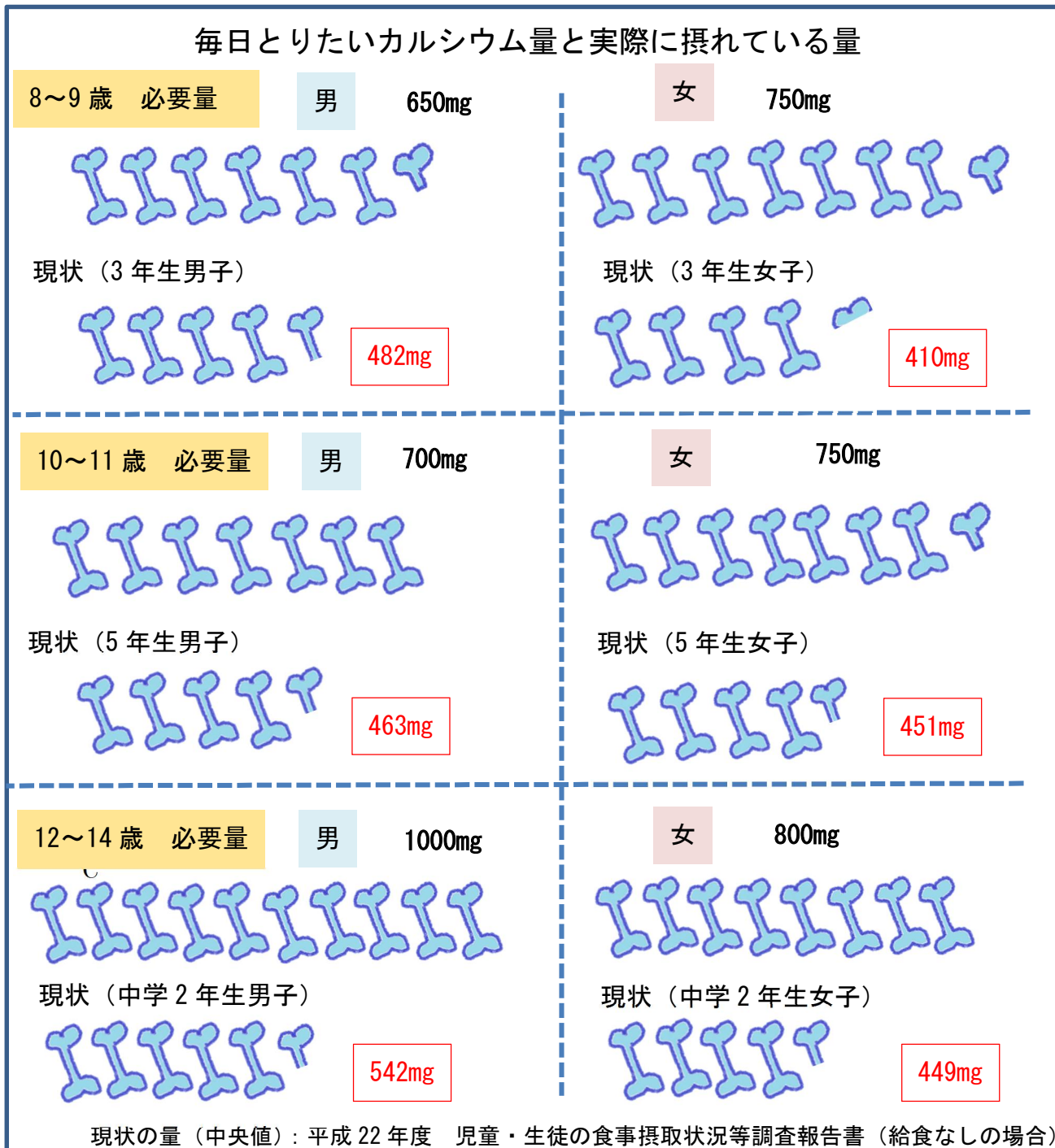


# カルシウムは、不足しやすい栄養素？！

成長期の子ども達は、<sup>ほね</sup>骨も成長しており、大人より多くのカルシウムが必要です。  
このため、<sup>いしき</sup>バランスのよい食事を意識していても不足しやすい<sup>えいようそ</sup>栄養素です。



アレルギーのない児童・生徒は、カルシウムを多く含む<sup>ふく</sup>牛乳・<sup>にゅう</sup>乳製品を毎日1~2回<sup>と</sup>摂りま



コップ1杯 (200ml) の牛乳で摂れるカルシウム量

220mg