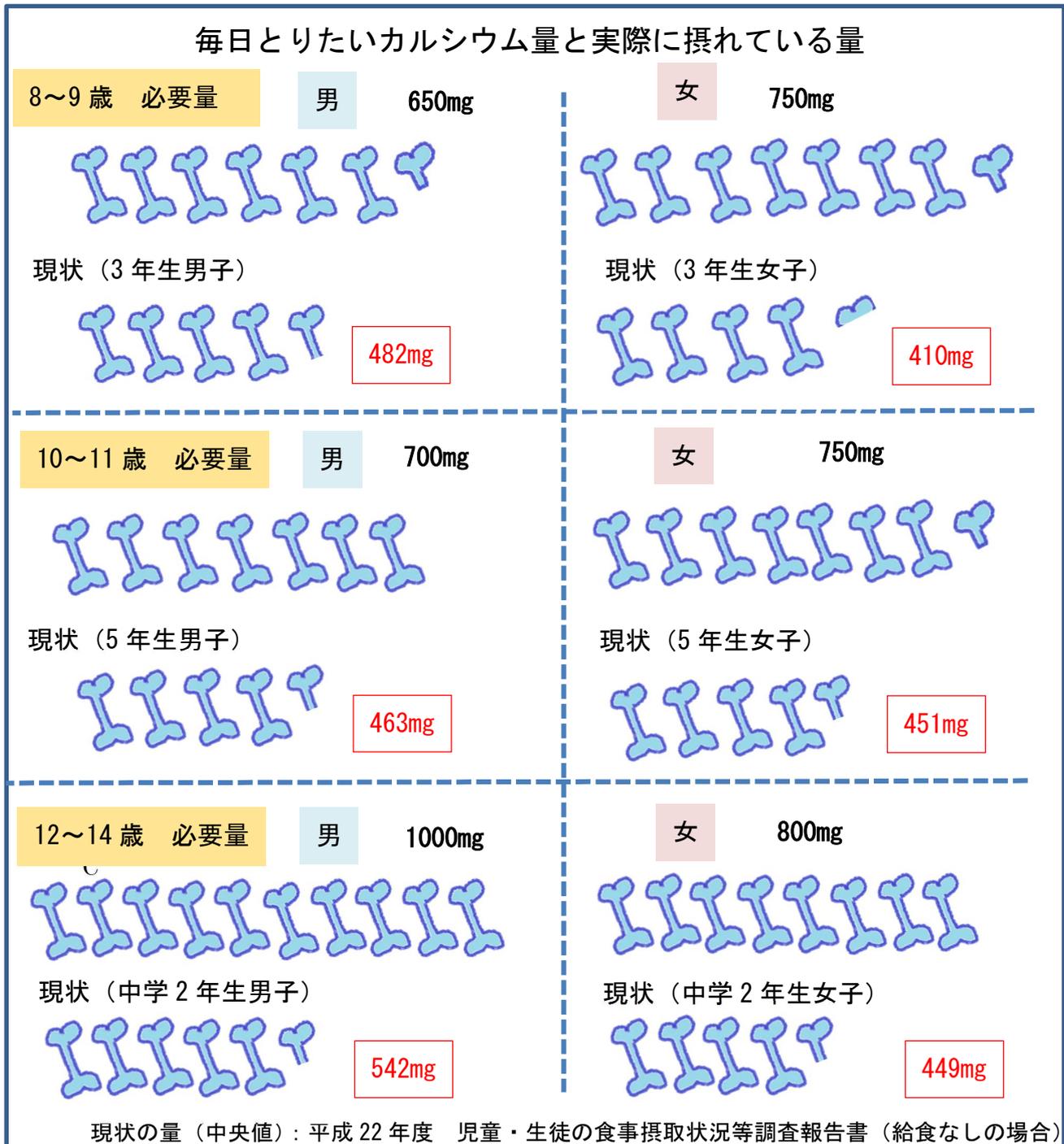


カルシウムは、不足しやすい栄養素？！

成長期の子ども達は、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、バランスのよい食事を意識していても不足しやすい栄養素です。



アレルギーのない児童・生徒は、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を毎日1~2回摂りま



コップ1杯 (200ml) の牛乳で摂れるカルシウム量



220mg