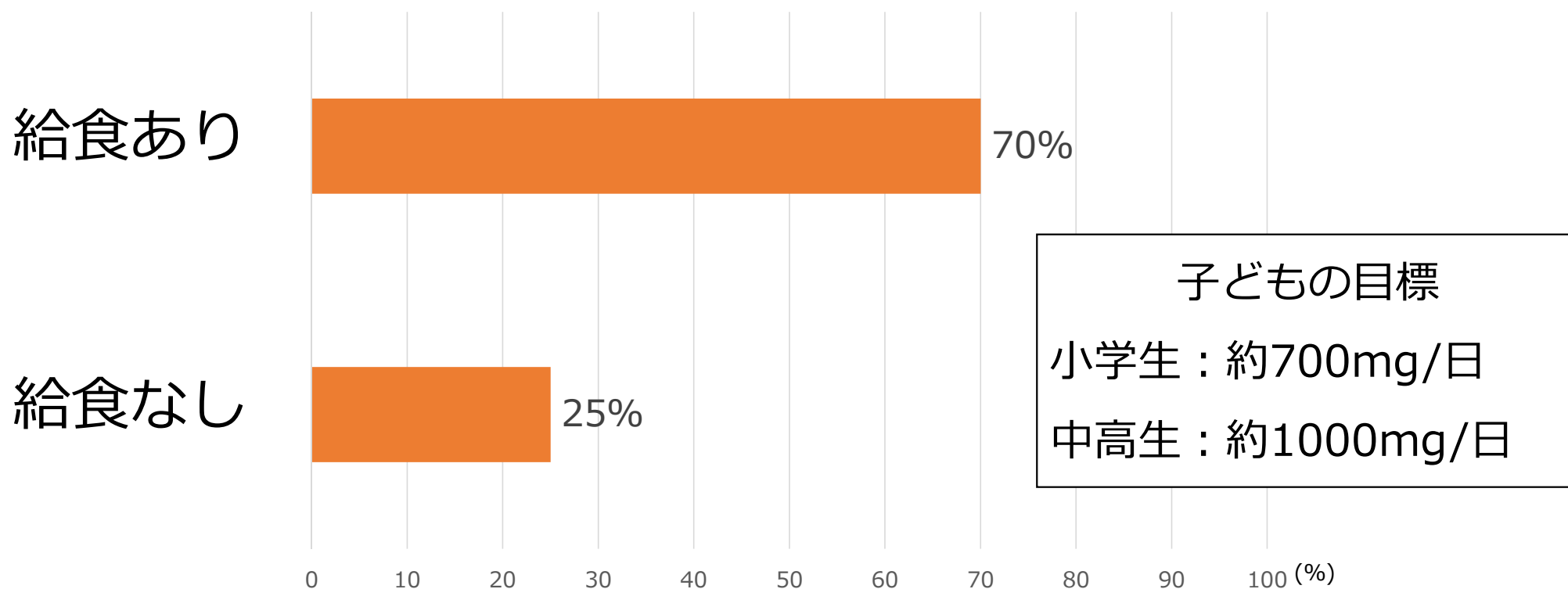


お子様のカルシウム不足に注意！

給食の有無は、カルシウムの摂取量に大きな影響を与えています。

1日分のカルシウム摂取量を満たしている子どもの割合



食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究 より

子どもは800mg、大人は650mgを目指す

それぞれカルシウム100mg

積極的に食事に取り入れましょう！

乳製品



牛乳
約90mL



ヨーグルト
約80g



スキムミルク
大さじ山盛り1杯



プロセスチーズ
約16g

大豆製品



厚揚げ
約40g



調整豆乳
約300mL



高野豆腐
約15g

野菜類



小松菜
約60g



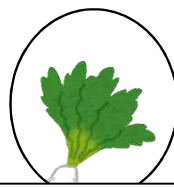
乾燥ひじき
約10g



水菜
約50g



乾燥切干大根
約20g



大根の葉
約40g

魚類



ししゃも
約30g



ちりめんじゃこ
約20g



桜えび
約5g