

# 食に関する指導

H20.6.20.

今年度1回目の食に関する指導が始まりました。この日のテーマは、カルシウムを多く含んでいる『牛乳』でした。道場栄養教諭手作りの掲示物で、牛乳は、さんまや卵、ほうれん草に比べてカルシウムを多く含んだ食品だということがわかりました。



牛乳1パック(200ml入り)で、さんま4匹や卵7個、ほうれん草12株分と同じ分量のカルシウムを含んでいます。