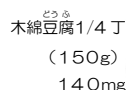


 カルシウム 足りていますか？

特に成長期の今は、骨や歯を強くするために、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

[豆類]



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

学校給食に登場するカルシウムを
豊富^{ふく}に含むひじきを使った献立^{こんだて}です。

普段ふだんの生活の中で少し心がけることが食育につながります。
ぜひ、実践じっせんしてみましょう！

- ☐よくかんで食べる
- ☐食材を無駄なく使う