

9がつのこんだて

Table with 6 columns (days of the week) and multiple rows (meals, activities, and nutritional info). Includes sections for '地震・火災避難訓練', '健康診断', '敬老の日', '秋分の日', and '運動遊び'. Each cell contains meal names, ingredients, and calorie/nutrient counts.

休日もカルシウムをとろう！
カルシウムって？…骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。成長期である今の時期にとっては欠かせない栄養素です。
どんな食べ物に入っているの？…牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、大豆・大豆製品や葉物野菜、海藻にも含まれています。丸ごと食べる小魚やししゃも、桜エビなどにも多いです。
また、ビタミンD（カルシウムの吸収を促します/ビタミンDは適度な日光浴もおすすです！）の多い食べ物→イワシ、鮭などの魚、干し椎茸など