

骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



Main menu table with columns for days 1-31 and rows for meal groups (Breakfast, Lunch, Dinner, Dessert). Each cell lists food items and their nutritional values.

社会見学 (Social Studies Field Trip) section with illustrations of various fruits.

スポーツのひ (Sports Day) section with illustrations of children playing sports.

フルーツ給食 (Fruit Lunch) section with an illustration of a bear holding a basket of fruit.

大切なのは 栄養バランス (What is important is Nutritional Balance) section with a diagram of a balanced meal and text explaining the importance of variety.

Summary table with 4 columns: Food Group, Energy, Body Building, and Body Regulation. It lists nutrients like carbohydrates, protein, and vitamins.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

