



## カルシウム、たりてますか？

さむ 寒くなるにつれて、牛<sup>ぎゅうにゅう</sup>乳<sup>のこ</sup>の残りが増えてきました。牛<sup>ぎゅうにゅう</sup>乳<sup>のこ</sup>には**じょうぶなからだをつくる「カルシウム」**が入っています。

カルシウム<sup>ふそく</sup>不足にならないように、残<sup>のこ</sup>さず飲<sup>の</sup>みましょう。

## 「じゅんばん食べ」！

たとえば、おかず→ごはん→しるもの→ぎゅうにゅう→おかず…

というように**じゅんばんに食<sup>た</sup>べて、とちゅうで牛<sup>ぎゅうにゅう</sup>乳<sup>のこ</sup>を少<sup>すこ</sup>しずつ飲<sup>の</sup>む**

ようにしましょう。じゅんばん食<sup>た</sup>べは、**食<sup>しょくじ</sup>事を「おいしく」いただく**

**工夫<sup>くふう</sup>のひとつ**です！