

# 献立ひとくちメモ

2月25日(木)



牛乳のお話です。

骨クイズです。人の体の骨はどうなっているのでしょうか？

- ①生まれてからずっと同じ骨のまま
- ②古い骨は捨てて、新しい骨を作る
- ③小さい骨同士をくっつけて大きくする

答えは…②古い骨は捨てて新しい骨を作るです。体の骨は毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全ての骨が生まれ変わります。そのため、給食には毎日牛乳が登場します。骨を強く大きく成長させるためには、牛乳に含まれるカルシウムが必要です。今は生涯で成長する時期なので、給食で1本、家で1本飲むようにしましょう。