

ランチメール



2022. 6. 3

サケ + 牛乳^{ぎゅう にゅう}で
カルシウム^{きゅう しゅう}吸収^{アッ}アップ^プ

カルシウムが
おおい食品



こまつな

サケ^{さく}に含まれるビタミンDには、
カルシウムの吸収^{たす}を助ける働き^{はたら}があるため、牛乳^{いっし}と一緒に^{りっ}とると、
吸収率^{じゅうぶ}がさらにアップ^{ほね}します。
カルシウムは丈夫な骨^{ほね}や歯^はを作る、
成長期^{せいちょうき}にはとても大切な要素^{たいせつ}です。
色々^{いろいろ}な食品^{しきひん}からとりましょう。