

1月31日(水) いわしょう 岩小タイムズ 65



30日(火)の午後、5年生の「ミルク教室」がありました。骨も体の成長にあわせて
長くふとくなります。ちょうど小学生から高校生のあいだが、骨が一番成長するそう
です。骨の成長に必要なのがカルシウム、というのは知っている人も多いこと
でしょう。カルシウムたっぷりの牛乳を、毎日給食のときに飲む理由にもなっています。牛乳
をジュースやサイダーで割って飲むのもおすすめのこと。ぜひ試してみてください。