

12月14日(月)

じょうぶな骨をつくろう

骨は、体を支えたり、内そうを守ったりしています。

じょうぶな骨をつくるにはどうすればいいでしょう。

※骨をじょうぶにする食べ物をとろう

●カルシウムの多い食べ物

(牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、海そら、野菜など)



今日の筋肉は、牛乳、いわしやひじきが含まれます。

●たんぱく質が多い食べ物

(魚、鶏、豚、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)

●ビタミンDが多い食べ物

(魚、きのこなど)

※適度に外で運動しよう

太陽の光を浴びると、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えることで、じょうぶな骨をつくります。



きょうのこんだて
いわしのしょうがに
かきたまじる
ひじきのそぼろに
ごはん
ぎゅうにゅう

| | |
|-------------|--|
| あ | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・いわし けいにく・けいらん だしこんぶ・けずりぶし ひじき・ぶたにく |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・でんぶん サラダあぶら |
| み ど り | (おもにからだのちょうしきととのえる) しょうが・はくさい だいこん・にんじん・みつば なましいたけ・たまねぎ むきえだまめ |

クイズ10 「ひじき」には、カルシウムがたくさん含まれています。赤・黄・みどりの、何色のグループでしょう？

一口メモ

①赤 ②黄 ③みどり

今週は「食育週間」です。



伊達巻

紅白かまぼこ

ごまめ

煮しめ

黒豆

きんとん

卒業生が作ったおせち料理です。

| | | | | | |
|------|-----|------|------|-------|-----|
| いわし | 鳥取県 | だいこん | 鹿児島県 | 生しいたけ | 徳島県 |
| はくさい | 愛知県 | みつば | 大分県 | たまねぎ | 北海道 |

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①