



令和7年6月
大阪市立南大江小学校



ほね は じょうぶな骨や歯をつくろう

からだ おお せいちょう き ほね は
体がぐんぐん大きくなる成長期のみなさんにとって、じょうぶな骨や歯をつくるカルシウム

やたんぱく質はとても大切な栄養素です。特にカルシウムは不足しやすい栄養素なので、どのような食べ物に多くふくまれているか確認してみましょう。また、栄養バランスのとれた食事

だけでなく、適度な運動やじゅうぶんな睡眠も心がけましょう。

カルシウムが多くふくまれる食べ物

◎牛乳・乳製品



◎小魚



◎海そう



◎大豆・大豆製品



◎葉を食べる野菜(ほうれん草、小松菜など)



骨や歯の主な材料はカルシウムです。

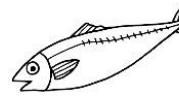
骨や歯にカルシウムをためることで、強い骨と歯を作ることができます。

たんぱく質が多くふくまれる食べ物

◎肉



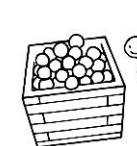
◎魚



◎たまご



◎牛乳・乳製品



◎大豆・大豆製品



たんぱく質は骨や歯をじょうぶにし、歯の土台(歯ぐき)を作るはたらきをしてくれます。

しょくいくげっかん 6月は 食育月間

「食」についていろいろ考えてみましょう。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく
「食育の日」

よく体を動かし、よく寝よう！

た いがい ほね つよ ほうほう
食べること以外にも骨を強くする方法がいくつかあります。

①外で元気に遊ぶ



たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びるとビタミンDという栄養素を体の中で作ることができます。また運動すると骨がしげきされ、じょうぶな骨になります。

②たくさん寝る



ねむ 眠っている間に骨の成長に必要なホルモンがたくさんできます。

« 6月のこん立より »

★オクラ

・6日(金) オクラのかつお梅風味

・12日(木) オクラの甘酢あえ

・25日(水) みそ汁

★さんどまめ (生のさんどまめを使っています)

・19日(木) さんどまめのごまあえ

・24日(火) ツナとさんどまめのソテー

そのほかにもかぼちゃやピーマンなどこれから旬となる夏野菜が登場します！

