

きゅうしょくだより

ほね は

骨や歯をじょうぶにしよう

成長期のみなさんは、骨の成長がとても活発です。

将来にむけて、じょうぶな骨や歯をつくるために、バランスのよい食事と運動、すいみんについて考えてみましょう。

食事

骨や歯をじょうぶにする栄養素の一つに「カルシウム」があります。体の中にあるカルシウムのうち、約99パーセントが骨や歯にあります。

1日3回の食事に、カルシウムを多くふくむ食べ物が入っているかを確認してみましょう。



20歳くらいまでに、カルシウムをしっかりためおかないと、将来、骨折しやすいもろい骨になってしまいます。

運動

走ったり、ジャンプしたりすることで、骨に刺激が伝わり、骨をつくる細胞が活発になります。また、日光をあびることで、カルシウムの働きを助けるビタミンDが体の中でつくられます。



外で元気に体を動かして、じょうぶな骨や歯をつくりましょう。

すいみん

夜、寝ている間に出来る成長ホルモンの働きによって、骨や体が健やかに成長します。

夜ふかしをせず、十分なすいみんをとりましょう。

れいわ 令和6(2024)年11月号
ねん がつごう
おおさか しりつたつみしょうがっこう
大阪市立 異 小学校

11月のこんだてより

旬のきのこを使ったこんだてがたくさん登場します。

6日(水) ささみとこまつなのいためもの



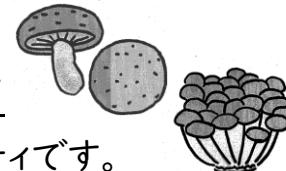
まいたけが入ったいためものです。

8日(金) 鶏肉ときのこのシチュー



しめじやエリンギ、マッシュルームが入ったシチューです。

12日(火) ウインナーときのこの和風スパゲッティ



しいたけ、しめじが入った和風のスパゲッティです。

14日(木) なめこのみそ汁



なめこが入ったみそ汁です。

カルシウムを多くふくむ食べ物

こざかな
小魚



チーズ

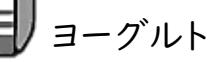


かい
海藻

だいす
大豆・大豆製品



やさい
野菜



ヨーグルト

※他にも、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。