

きゅうしょくだより

令和6(2024)年11月号
大阪府立 異 小学校

ほね は

骨や歯をじょうぶにしよう

成長期せいちょうきのみなさんは、骨ほねの成長せいちょうがとても活発かつぱつです。

将来しょうらいにおきて、じょうぶな骨や歯ほね はをつくるために、バランスのよい食事しょくじと運動うんどう、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えいようその一つに「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回の食事しょくじに、カルシウムを多くふくむ

食べ物たものが入っているかを確認かくにんしてみましょう。



20歳さいくらいまでに、カルシウムをしっかりためておかないと、将来しょうらい、骨折こっせつしやすいもろい骨ほね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、骨に刺激しげきが伝わり、

骨をつくる細胞さいぼうが活発かつぱつになります。また、日光にっこうをあびることで、

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。

外そと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、寝ている間あいだに出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みましょう。

11月のこんだてより

旬しゅんのきのこを使ったこんだてがたくさん登場とうじょうします。

6日(水) ささみとこまつなのいためもの

まいたけはいが入ったいためものです。

8日(金) 鶏肉けいにく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。

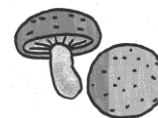
12日(火) ウイナーときのこの

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
海そう



だいず だいず せいひん
大豆・大豆製品



やさい
野菜

ぎゅうにゅう
牛乳



※他にも、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。