

きゅうしょくだより

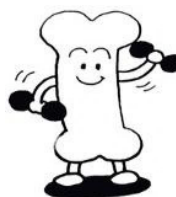
令和8年
がつごう
2月号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

寒さの厳しい日が続いています。2月4日は立春です。暦の上では「春」ですが、2月は、1年で一番寒いといわれています。寒さに負けないように、好ききらいなく食べて、元気に過ごしましょう。



ほね 骨をじょうぶにしましょう

骨は体を支えるだけでなく、体内のカルシウムのほとんどを貯めておくところでもあります。みなさんは今、のびざかりでカルシウムをたくわえる時期にあります。カルシウムの多い食べものを食べるように心がけ、カルシウムたっぷりのじょうぶな骨をつくりましょう。



カルシウムの多い食べもの

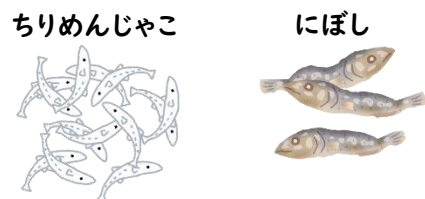
★牛乳のなかま★



★大豆のなかま★



★小魚のなかま★



★野菜のなかま★



★海そうのなかま★



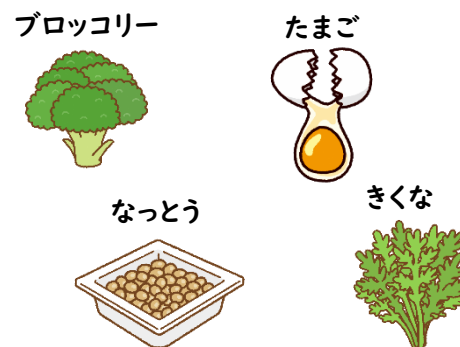
いっしょに食べるとよい食べもの

ビタミンDやビタミンKの多い食べものを食べることで、さらにカルシウムを体の中に取りこみやすくなります。

ビタミンDが多い食べもの



ビタミンKが多い食べもの



運動と睡眠



運動をすることで、骨が刺激され、じょうぶな骨がつくれます。



眠っている間に、成長ホルモンがたくさん出てきます。成長ホルモンはみなさんの骨をつくる手助けをします。十分な睡眠をとることが大切です。

じょうぶな骨