

# 丈夫な骨をつくろう！

コツ コツ ほね  
～カルシウムで骨・骨・骨ちょきん～

成長期のみなさんは、今が一番、心も体も大きく成長する時期です。しっかりとした体を作るためには、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。特に『カルシウム』は、骨の成長を助けるはたらきがあり、生涯にわたって、丈夫な骨を作るためには大切な栄養素です。成長期の今から『カルシウム』をしっかりととり、コツコツと骨貯金をしていきましょう！

## ★カルシウムのはたらき★

- 一. 丈夫な骨や歯を作る。
- 二. 体をスムーズに動かす。  
(筋肉が動くようにスイッチを入れてくれる。)
- 三. 血管の壁を強くする。



不足してしまうと…

骨から『カルシウム』が血液中に溶け出して、骨が弱くなってしまい、骨折しやすくなります。



カルシウムのパワーを最大限に生かすためには、ビタミンD、ビタミンK、リンやマグネシウムと一緒に摂るといいです。

また、十分な睡眠や適度な運動をすることも丈夫な骨作りにつながります。



## \*\*\*カルシウムがたっぷりとふくまれているオススメ食材\*\*\*



牛乳(200mL)

**226mg**

給食でも毎日出てきますね！

学校で1本、家でもコップ1杯飲むことをオススメします。



とうふ(1/2丁)

**129mg**

料理をしなくても、手軽に食べられますね！大豆製品には、

カルシウムが多くふくまれているのでオススメです。



小松菜(1茎)

**85mg**

おひたしやみそしるに入れる

など、火をとおすとかさが少なくなり、たくさん食べることができます。



2月3日

節分

節分とは、その名のとおり「季節を分ける」ことを意味しています。

春・夏・秋・冬と年に4回『節分』がありますが、今では春になる日（立春）の前日のことをさすようになりました。

節分と言えば、豆まきを思いうかべる人が多いと思います。「おには外！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆をまくことで悪いことを追いはらうためだと言われています。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを玄関にかざる習慣もあります。

給食では、3日に『節分献立』として、「小いわしフライ」「恵方巻きの具」「鬼退治汁」が登場します。

