

# ほね じょうぶな骨をつくろう！

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、生涯しょうがいにわたって、じょうぶ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』をしっかりとり、コツコツと骨ちょきんをしていきましょう！

## ★カルシウムのはたらき★

- 一. じょうぶな骨や歯を作る。
- 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. 血管のかべを強くする。



不足してしまうと…

骨から『カルシウム』が血液中とに溶け出して、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をいっしょにとるといいです。  
また、よくねることやてき度に運動をすることもじょうぶ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杯ばい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！大豆製品せいひんには、カルシウムが多くふくまれています。おすすめです。



小松菜(1くき)

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  
せつぶん  
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、ひいらぎのえだにいわしの頭をさしたものを玄関げんかんにかざる習慣もあります。

給食では、4日に『節分献立こんだて』として、「小いわしフライ」「恵方巻えほうまきの具おにたいじじる」「鬼退治汁」が登場します。

