11月 ほねをつよくしよう！

みんなうんどかいはたのしかった？
かけっこではやくはしるためには、みんなのほねをつよくすることがたいせつだよ★
ほねをつよくするためにたいせつなことってなんだろう？

～じょうぶなほねをつくるために　たいせつなこと～

1.　カルシウムをたくさんとろう！

カルシウムにはほねやはをじょうぶにする
はたらきがあるよ(^o^)

ほねがじょうぶに
なると
おおきくなれるよ♪

✿カルシウムがたくさんはいっているたべもの

ぎゅうにゅう　ヨーグルト　チーズ　おさかな　こまつな　ひじき

2.　そとでげんきにあそぼう！

からだをうごかすと、ほねがつよくなるよ(^ω^)

★クイズ★

カルシウムがおおいのはどっち？
まる ○ をつけよう！

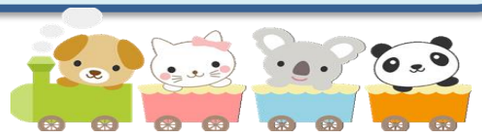
こたえは
おたよりをさかさに
してみてね！

①

ぎゅうにゅう　と　
オレンジジュース

②
おにく　と　
おさかな

③
トマト　と　
こまつな



✿保護者の方へ

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。
特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。
カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。心身ともに健康に保つために、日ごろからカルシウムを充分に摂取することを意識しましょう。

◎カルシウムを多く含む食品

牛乳	ししゃも	小松菜	豆腐(もめん)	ひじき(乾燥)
1本<200ml> Ca220mg	3尾<100ml> Ca330mg	1/4束<80g> Ca120mg	1/2丁<150g> Ca180mg	1/5カップ<10g> Ca140mg
プロセスチーズ	**干しえび(皮付)**	**かぶの葉**	**生揚げ**	**ゴマ**
1切れ<20g> Ca166mg	1/5袋<10g> Ca200mg	2株<80g> Ca152mg	1枚<120g> Ca288mg	小さじ1<3g> Ca36mg

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、
骨ごと食べられる小魚、
豆腐や納豆などの大豆製品、
野菜類や海藻などに
多く含まれています。

牛乳やチーズ、骨ごと食べれる小魚はおやつにも最適です！

カルシウムを多く含む食品は様々ありますが、なかでも特にカルシウムの摂取の効率がよいのは、「牛乳」です。牛乳にはカルシウムとともにCPP(カルシウムホスホペプチド)というカルシウムの吸収を促進する物質も含まれているからです。CPPはカルシウムを溶けやすい状態に保ち、小腸からのカルシウムの吸収を助けます。反対に、カルシウムの吸収を抑制する食品もあります。例えば、食物繊維やフィチン酸があります。フィチン酸は米ぬかやとうもろこしなどに多く含まれています。
効率よくカルシウムを摂取するためには、食品の組み合わせにも気をつけましょう！

★食事と運動に気を付けて、丈夫な骨や歯にしましょう★

こまつな をつかった
かんたんレシピだよ！

こまつな と ツナの たまごいため

【材料　(2～3人分)】
小松菜　1袋
卵　2個
塩こしょう　少々
マヨネーズ　小さじ1
ごま油　大さじ1
ツナ缶　1缶
しょう油　小さじ1

【作り方】
①小松菜は1分間さっと茹でて、
　食べやすい大きさに切っておきます。
②卵を溶き、塩こしょう、マヨネーズを加えて混ぜておきます。
③フライパンを中火で熱し、ごま油をひいて
　小松菜とツナを炒めます。
④卵を流し入れ、固まるまで少し待ちます。
⑤最後にしょう油をまわし入れて完成です。

～アレンジ～
干しえびをいれても
おいしいよ

クイズのこたえ：①ぎゅうにゅう　②おさかな　③こまつな
なんこせいかいできたかな？

こうしゅうえいようがくけんきゅうしつ
公衆栄養学研究室✿ななちゃん