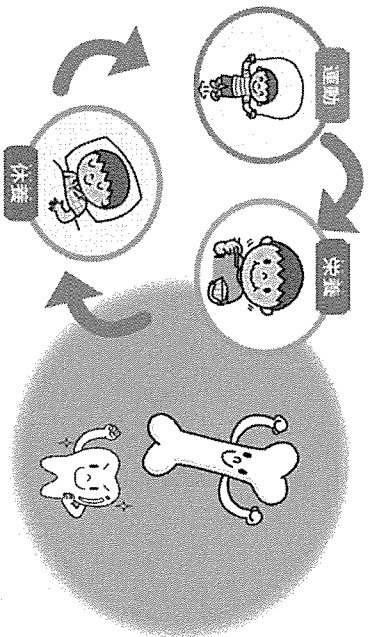


骨や歯をじょうぶにしよう

小学校



*運動→栄養→休養のくり返しが必要で、骨をつくりまします。

とりすぎに注意したいもの

加工食品、インスタ食品
とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす原因になります。

積極的にとりたいもの

カルシウム

(牛乳・乳製品、大豆製品、海そう、小魚、こまつな など)

ビタミン

(野菜、きのこ、果物)

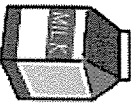
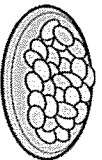
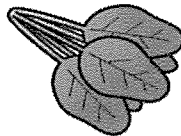
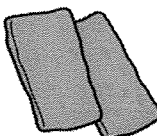
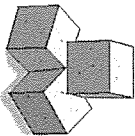
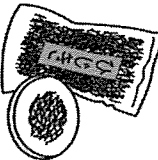
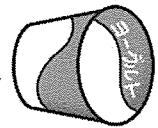
○骨や歯をじょうぶにするポイント：よくかんで食べる！

よくかむと、つばがたたくさん出てきて、消化・吸収を助けてくれます。

～やってみよう～ 食育チャレンジ



◆骨や歯をじょうぶにする食べ物はどれでしょう。当てはまる食べ物に○を付けましょう。また、それらの食べ物に多くふくまれる栄養素は何でしょう。

				
ぎゅうにゅう ()	だいち ()	にぼし ()	こまつな ()	あぶらあげ ()
				
こおりどうふ ()	ひじき ()	ごま ()	ヨーグルト ()	

ほねや歯を作るものになる栄養素

カ