



## じょうぶ ほね 丈夫な骨づくり!



2月は寒いよ~(涙)  
なぜ、給食には牛乳が  
毎日出るの?

それはね、成長期に必要な  
栄養素、特にカルシウムが  
たっぷり含まれているからだよ!



●骨を強くするためには、  
カルシウム+ビタミンD+日光の下で運動する

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進に関わります。
- ビタミンB2** ...エネルギーの代謝や皮膚・粘膜の健康に関わります。

※給食で飲んでいる牛乳(200ml)は約220mgのカルシウムがふくまれています。  
いろいろな食品を組み合わせ、しっかりカルシウムをとりましょう。

カルシウムを  
骨に届ける  
運び屋さんが  
「ビタミンD」です



### ビタミンDを多く含む食品

- どちらも多い
- さけ
  - さば
  - さんま
  - きのこ
  - きくらげ
  - エリンギ
  - ぶなしめじ
  - こざかな
  - しらすぼし
  - ちりめんじゃこ

### カルシウムを多く含む食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- 牛乳
- とうふ
- こまつな
- なっとう

骨の丈夫さを示す骨量は、10代の成長期にどんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなるため、カルシウムの多い食品とビタミンDの多い食品を今の時期にしっかり食べましょう。

給食を完食すると、カルシウムは一日に必要な分量、  
ビタミンDは一日に必要な1/3量を取ることができますよ。



ビタミンDは太陽の光にあたることで、体の中でつくることができます。  
寒いですが、晴れた日は外に出て、太陽の光を浴びるといいですね。  
さらに、運動することで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。