



しょくいく

泉大津

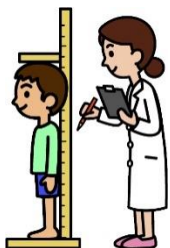
食育ひろば



令和5年
11月
No.35

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

せいちょうき こ おとな くら ほね せいちょう かっぱつ
成長期の子どもは、大人に比べて骨の成長が活発で
す。将来の健康づくりのため、骨の量が増えるこの
じき ほね じょうぶ たいせつ
時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。



骨を丈夫に保つには？の巻

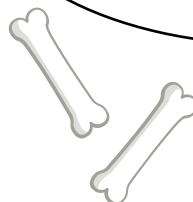
わーい！去年から10cmも
背が伸びたよ！



すごい！



せいちょうき この じき
成長期のこの時期は
けんこう ほね つく たいせつ
健康な骨を作ることが大切！
けんこう じょうぶ ほね たも
健康で丈夫な骨を保つには、
ポイントがあるのよ。



3 骨を丈夫に保つ3つのポイント

- ① 運動 うんどう ・運動すると刺激を受け、骨が強くなります。うんどう しげき う ほね
- ② 食事 しょくじ ・良質なたんぱく質とカルシウム豊富な食事。りょうしつ しつ たも しょうじ
- ③ 日光浴 にっこうよく ・外でしっかり遊びましょう。そと あそ
(加ゆみの吸収を助けるビタミンDを作る)かゆみのあしゅう たす

4 骨を丈夫に保つために必要な栄養素は、こんな食品に含まれます。

- ・たんぱく質・肉、魚、卵、大豆製品などしつ にく さかな たまご だいすせいひん
- ・カルシウム・牛乳・乳製品、大豆製品、骨ごと食べる小魚、野菜、海藻などきゅうにゅう にゅうせいひん だいすせいひん
- ・ビタミンD・魚介類、きのこなどきよかいるい

すき嫌いせず何でも食べて
丈夫な骨を手に入れよう！
しょうじ ほね て



* つぎの「食育ひろば」は、2月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131