



令和2年

11月

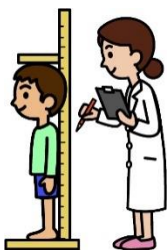
No.23

～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

しょうらい けんこう ほね りょう ふ
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 じょうふ たいせつ
時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。



ほね じょうふ たも まき
骨を丈夫に保つには？の巻

1

わーい！ きのねん
去年から 10 cm も
せの
背が伸びたよ！

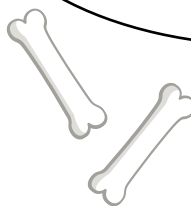


すごい！



2

せいちょうき 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 じょうふ 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

ほね じょうふ たも
骨を丈夫に保つ3つのポイント

①運動

うんどう うんどう しげき う ほね
・運動すると刺激を受け、骨が
つよ
強くなります。

②食事

しょくじ りょうじつ しつ
・良質なたんぱく質とカルシ
ウム豊富な食事。

③日光浴

にっこうよく そと あそ
・外でしっかり遊びましょう。
(かひの 吸収を助けるビタミンDを作る)

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
- ・カルシウム・牛乳・乳製品・大豆製品、
ほね た こざかな やさい かいそう
骨ごと食べる小魚、野菜、海藻など
- ・ビタミンD・魚介類、きのこなど

す きら なん た
好き嫌いせず何でも食べて
じょうふ ほね て い
丈夫な骨を手に入れよう！



* 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：泉大津市立保健センター ☎33-8181