



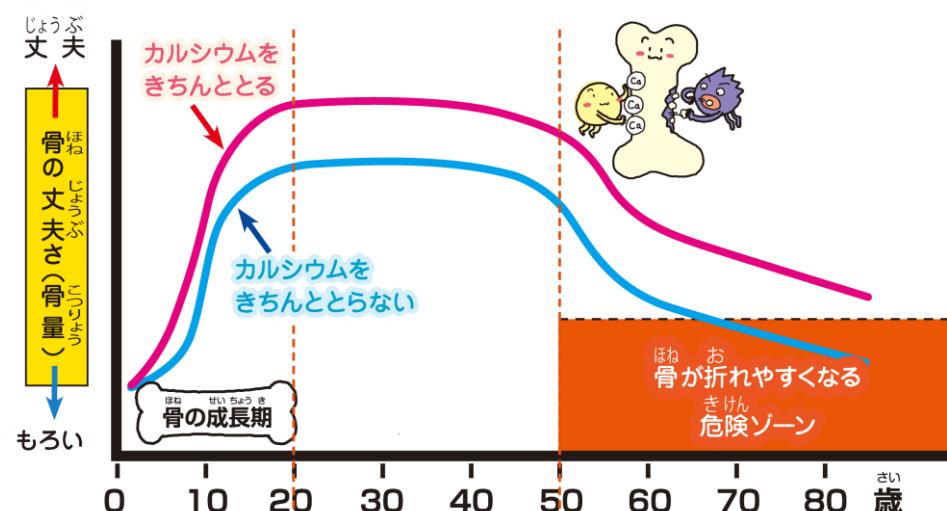
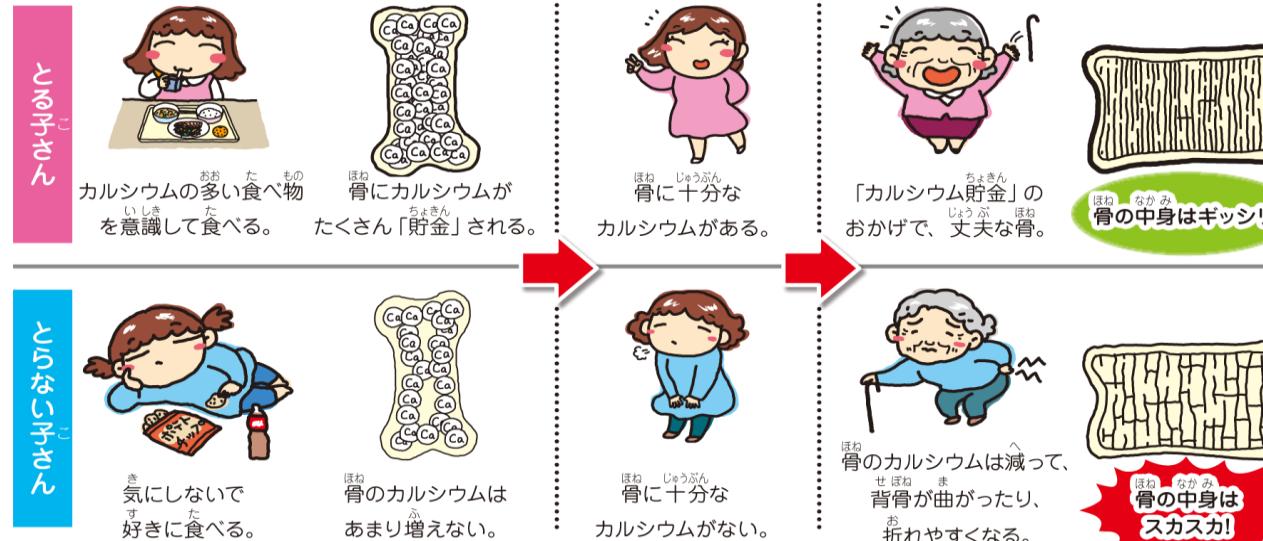
2月 食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和8年2月発行

寒さがいっそう厳しくなる2月。外で遊ぶ時間が減り、日光に当たる時間も短くなってしまいます。

実は、骨の健康にも日光や食事が大きく関係していることを知っていますか？子どもたちの骨は、今まさにぐんぐん伸びる時期です。骨を強くする食生活について、紹介します。

カルシウム、「とる子さん」と「とらない子さん」の人生



骨をつくる力の
方が大きい。

骨をつくる力とこわす
力がほぼ同じ。

骨をこわす力の方が
大きくなる。

骨を強くする3つのポイント

① カルシウムをしっかりとろう！

カルシウムは骨の元になる、栄養素です。カルシウムを多く含む食品を食べましょう。



にゅうせいひん
乳製品



とうふ
豆腐



こまつな
小松菜



こざかな
小魚

② ビタミンDでカルシウムの吸収アップ！

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

ビタミンDは食べ物から摂るだけではなく、日光を浴びることで体内でも作られる唯一のビタミンです。



きのこ類



さけ



たまご

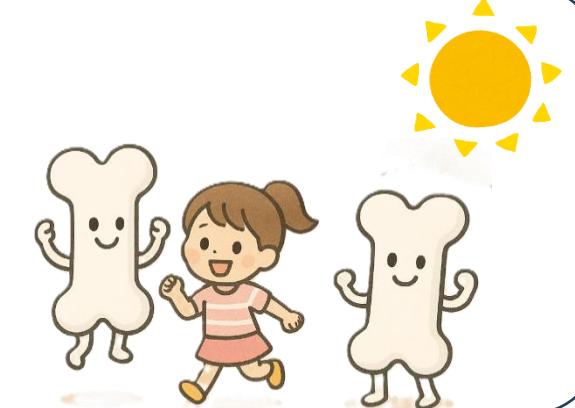
③ 適度な運動をしよう！

骨は「刺激」があると強くなります。

そこで元気に遊んだり、家の中で

ストレッチをしたりして、

からだを積極的に動かしましょう。



★子ども時代は、骨を作る力の方が大きく、骨にカルシウムをたくさん「貯金」できる貴重な時期です。

カルシウム・ビタミンD・運動の3つを意識して、「食べる」「動く」「日光を浴びる」のバランスを大切にしましょう。

まいにち、つ、かさ、しょうらい、じょうぶ、ほね、毎日の積み重ねが、将来の丈夫な骨をつくります。