



日立木小学校 平成28年度10月号

10月8日は、  
骨と関節の日です



## 健康な骨づくりのためのポイント

- 1 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



- 2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせる食品と組み合わせよう。
- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| たんぱく質  | ビタミンK  | ビタミンD  |
| 魚、肉、卵  | 大豆、海そう | 牛乳、卵   |
| 大豆、乳製品 | 緑黄色野菜  | 干ししいたけ |

- 3 運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



- 4 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。



ポットラップなど  
ビスケット菓子

冷凍食品の  
たれ(ソース)など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。

# きゅうしよくだより 10月

## ～お弁当とうのお知らせ～

お弁当の日がありますので、  
よろしくお願いいたします。

10月19日(水) 就学時健診

- \* 在校生のみなさんは、昼食(弁当)後下校となります。
- \* この日は、学校内にはのりません。

27日(木) 相新音楽祭

28日(金) 引渡し訓練

## おしらせ

給食試食会を今年度も11月に実施したいと思いを。後日日程等詳しい文書を配布いたしますので、希望される方は、申し込みをお願いします。(1食300円)なお、食器の都合上30名限定となりますので、お早めに申し込みをお願いします。