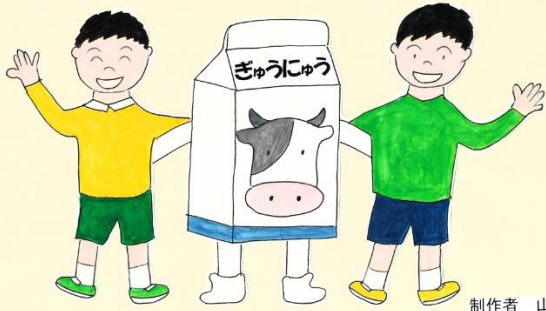


# ぎゅうにゅうと なかよしになろう



制作者 山北人志

①牛乳と仲良しになろう。



②学校給食でいつも出ているものがあります。何でしょうか。

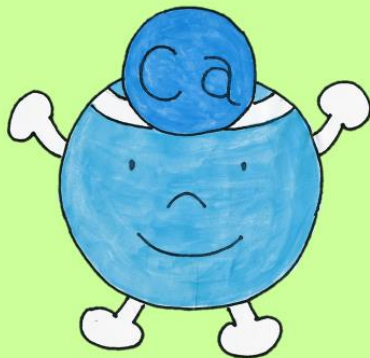
(児童)「牛乳」

なぜ、いつも牛乳が出てくるのでしょうか。

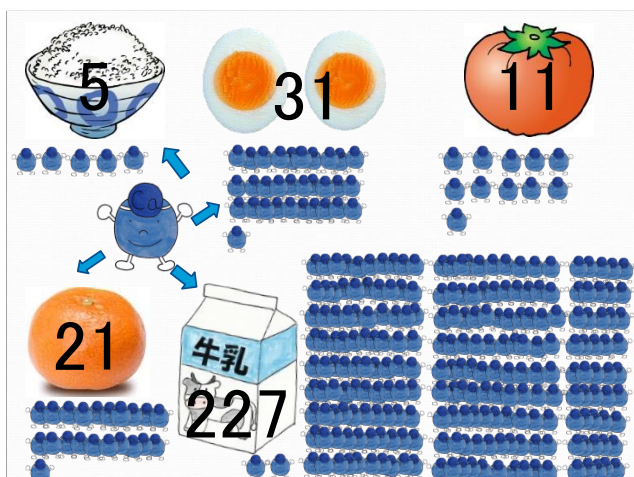
(児童)「おいしいから。飲みやすいから。栄養があるから。」など

そうですね。牛乳には体に役立つ栄養が沢山入っています。

その中でもカルシウムという栄養は骨を丈夫に大きくしたり、歯を作ってくれます。



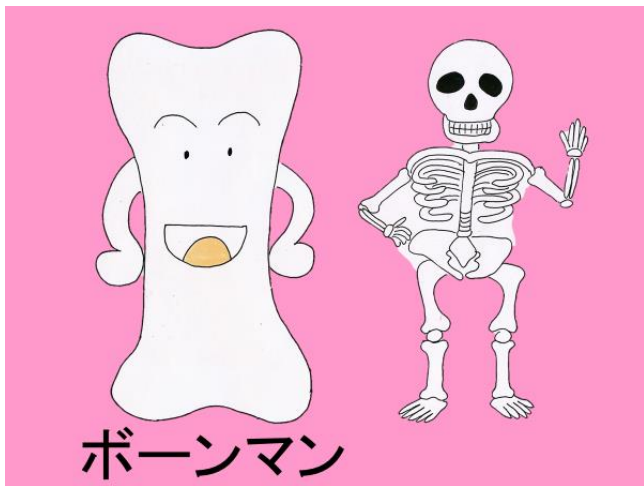
③では、ここでみなさんの骨や歯を作ってくれるカルシウムの「カルちゃん」に話を聞きます。



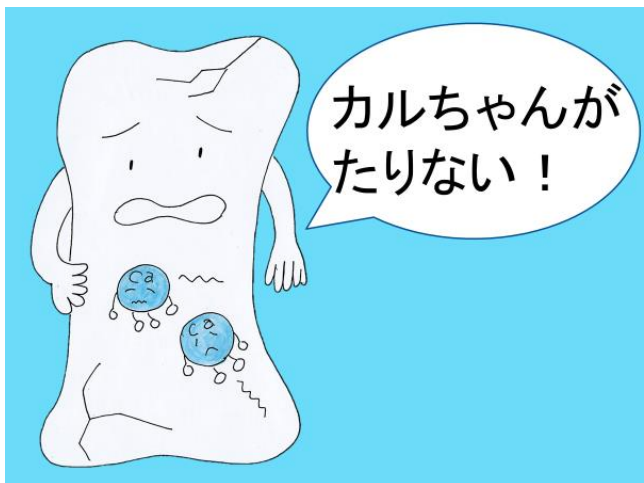
④(カルちゃん)「私は色々な食べ物に少しずつ入っています。

たとえば、ごはん茶碗1杯(150g)には5カルちゃん、ゆでたまご1個(60g)には31カルちゃん、トマト1個(150g)には11カルちゃん、みかん1個(100g)には21カルちゃんが入っています。

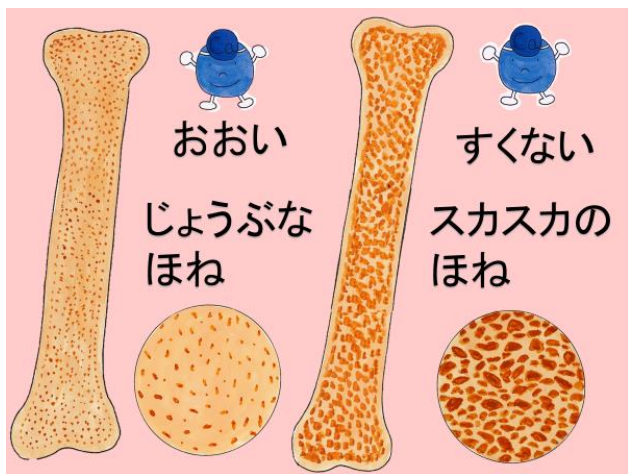
でも学校給食で出てくる牛乳には227カルちゃんが入っています。牛乳には沢山のカルちゃんが入っています。」



⑤では次に、皆さんの体の中の骨の「ボーンマン」にお話しを聞くことにします。  
 (ボーンマン)「こんにちは僕は皆さんの体の中の骨のボーンマンです。」  
 僕が元気に過ごすには食べ物から沢山カルちゃんをとってもらうことが大切です。



⑥(ボーンマン)「カルちゃんがいっぱい入っていないと僕の体の中はスカスカになって弱くなって元気がなくなってしまいます。」

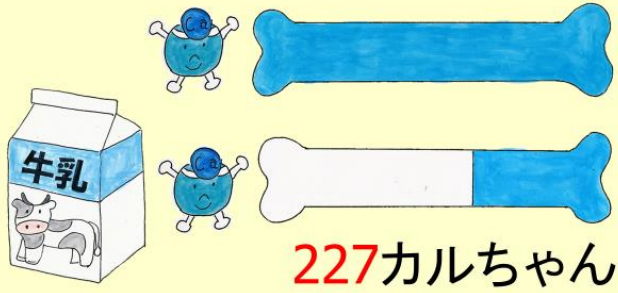


⑦(ボーンマン)「カルちゃんを沢山とると、僕の骨の中は詰まって、丈夫になります。カルちゃんのとりが少ないと、僕の骨の中はスカスカで折れやすくなります。」



⑧(ボーンマン)「スカスカの骨の人は転んだだけで、ポキッと折れたりすることがあります。折れたら痛いし、なかなか治りません。」  
 ボーンマンさん骨のお話、有難うございました。

ほねをじょえぶにするには  
1日に**600**カルちゃん

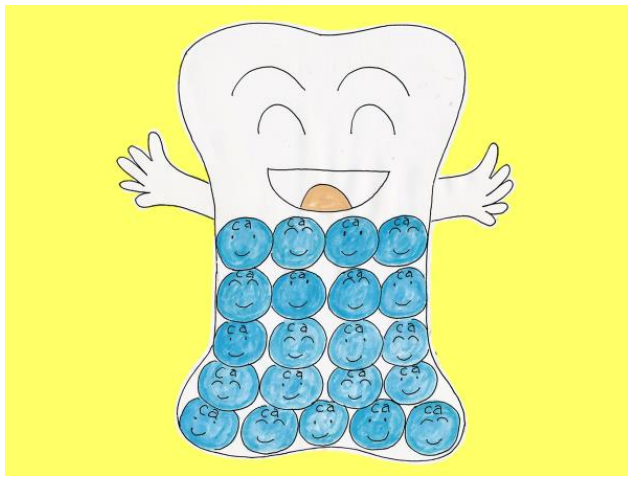


⑨骨を丈夫にするため1日にとる必要があるカルちゃんは朝、昼、夜の3回の食事で600カルちゃんです。

学校給食で牛乳を飲むだけで1回の食事ですとるカルちゃんとれます。

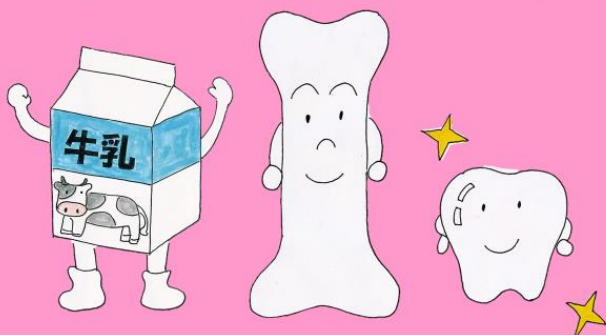


⑩皆さんが牛乳を飲むと、カルちゃんが体にいっぱい入ってきます。そして、骨も丈夫になります。



⑪骨の中にカルシウムのカルちゃんがいっぱいになるとボーンマンも元気になって喜んでます。

ぎゅうにゅうの力



⑫牛乳に含まれる沢山のカルちゃんは骨や歯を丈夫にするほかにも、牛乳にはたくさんの力があります。



⑬骨や歯を丈夫にするほかに・血や肉になります・熱や力になります・肌をきれいにしてくれます・目を丈夫にしてくれます。  
 また、骨を丈夫にするには、牛乳のカルちゃんを食事でたくさんとったあとで、外で元気に遊んだり、運動をしましょう。



⑭牛乳はこんなにたくさんの力がありますが、食物アレルギーで牛乳が飲めない人もいます。でも、カルちゃんがたくさん入った食べ物は牛乳のほかにも、とうふや納豆、ほうれん草や小松菜、いわし、ちりめんじゃこ、のり、ひじき、わかめなどたくさんあります。こんな食べ物でカルちゃんをたくさんとってください。  
 牛乳が飲める人は、給食の牛乳と家でもコップ一杯くらいの牛乳を飲むようにしましょう。牛乳と仲良しになって、元気に毎日を過ごしましょう。