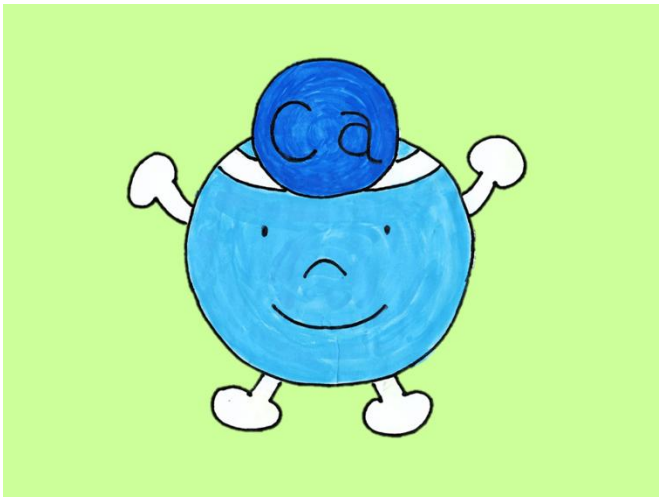
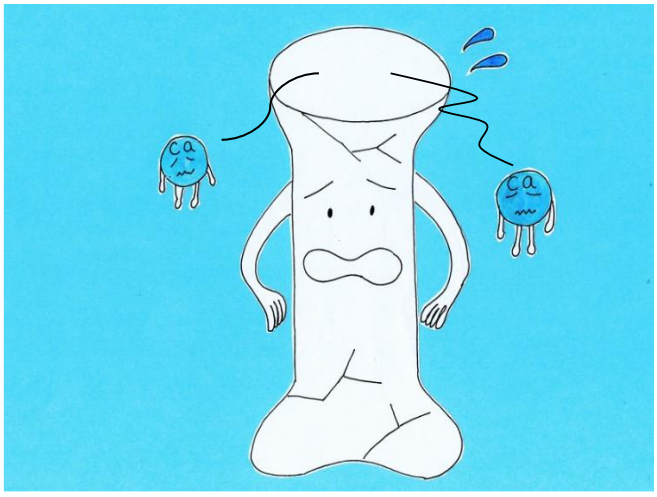
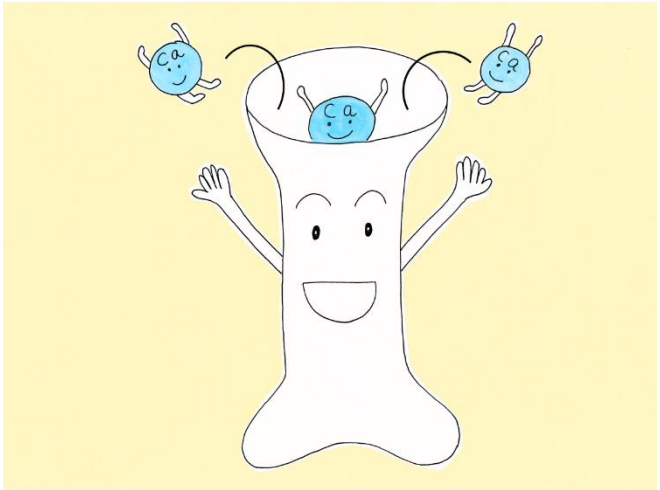
①「ほねをじょうぶにする食べ物をとろう」



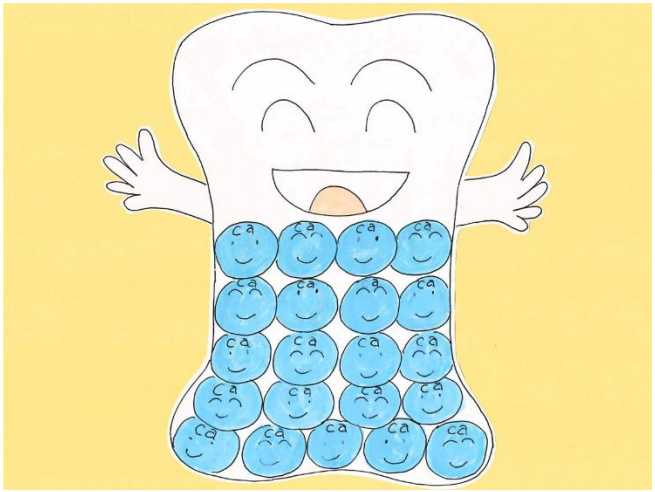
②「今日は皆さんの骨や歯をつくるカルシウムの『カルちゃん』の話をします」
「私は皆さんの骨や歯をつくるカルシウムの『カルちゃん』です」



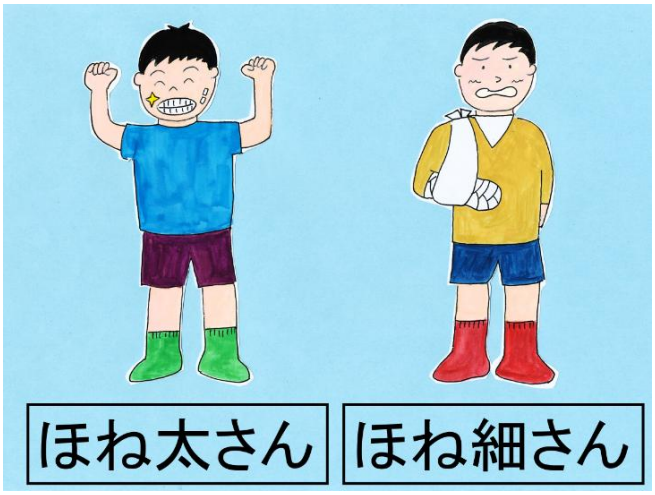
③「骨の中にはカルシウムのカルちゃんが詰まっていますが、カルちゃんは絶えず骨から溶け出して、新しいカルちゃんと入れ替わっています」



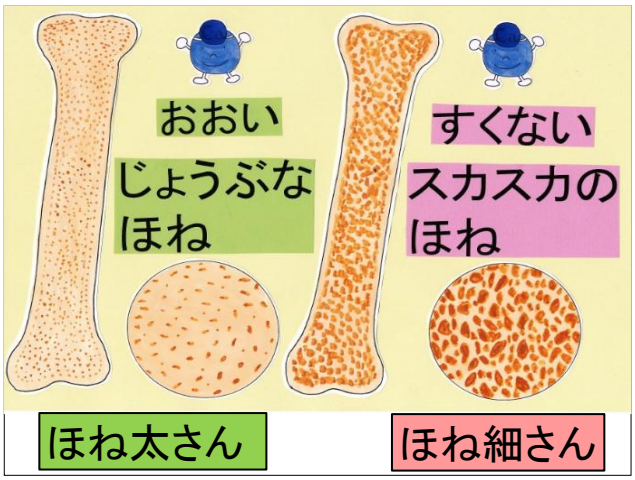
④「でも、新しいカルちゃんがどんどん入ってくると骨は丈夫な骨になっていきます」



⑤「骨の中にカルシュウムのカルちゃんがいっぱいになると骨は元気なります。
新しいカルちゃんを骨に入れるためには、食べ物から毎日、カルちゃんをたくさんとることが大切です。
また、体が大きくなる子どもから大人になる時期にカルちゃんがたくさん詰まった丈夫な骨にしておかないと、将来、みなさんがおじいさんやおばあさんになったとき、「骨粗しょう症」といって、骨がスカスカになり、すぐに折れてしまう病気になることもあります」

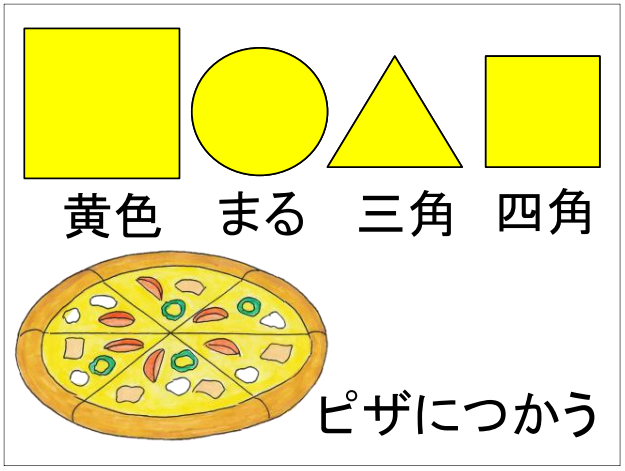


⑥「では、食事でカルシウムのカルちゃんをしっかりとった『ほね太さん』とカルちゃんのとり方が少なかった『ほね細さん』の骨を比べてみましょう」

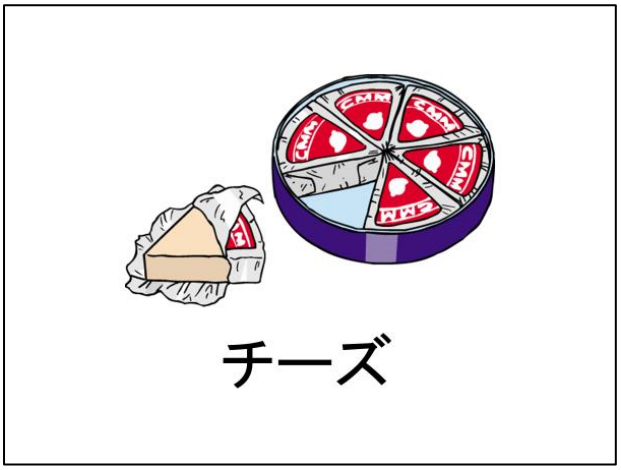


⑦「カルシウムのカルちゃんをたくさんとった、骨太さんの骨の中は詰まって、丈夫な骨です。
カルちゃんのとり方がすくなかった骨細さん骨の中はスカスカで折れやすい骨です。」

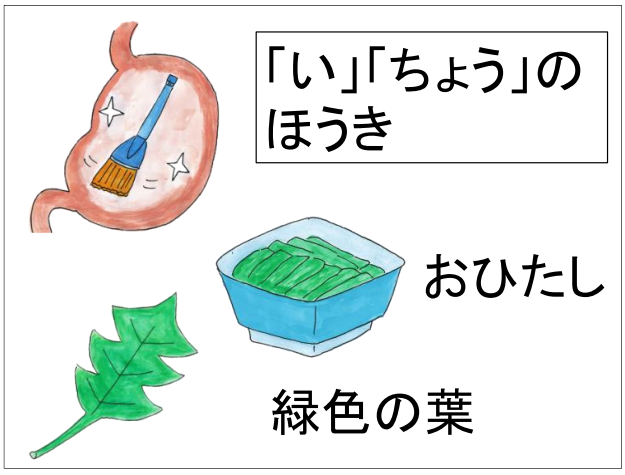
⑧「スカスカの骨の人は転んだだけで、ボキッと折れたりすることがあります。
折れたら痛いし、なかなか治りません」



⑨「ここで、カルシウムのカルちゃんが多く含まれている食べ物のクイズをします。これからヒントを言いますので当ててください」
「黄色をしていて牛乳から作られます。三角や四角、丸い形もあります。ピザに使います」
（子どもの答えを聞く）



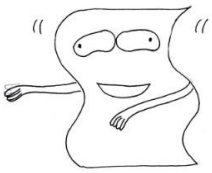
⑩「正解はチーズです」



⑪「『胃腸のほうき』ともよばれる野菜です。葉は緑色です。おひたしにもなります」
（子どもの答えを聞く）

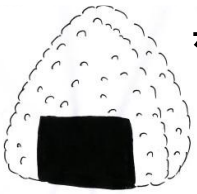
⑫「正解はほうれん草です」
「ほうれん草はみそ汁の具、おひたしなどにしてよく食べられますが、外国でも古くから食べられてきた野菜です。ヨーロッパでは、昔から、ほうれん草を『胃腸のほうき』とよんでいました。食べると便通（うんちが出ること）をよくしてくれるからです。ほうれん草にたくさん含まれている食物繊維がそのひみつです」

ぺ～ラ　ぺ～ラ



うすい

黒色



おにぎりにまいて食べる

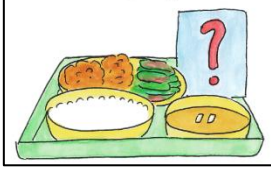
⑬「薄くてぺらぺらしています、黒い色をしています。おにぎりに巻きます」
（子どもの答えを聞く）

のり

⑭「正解はのりです」

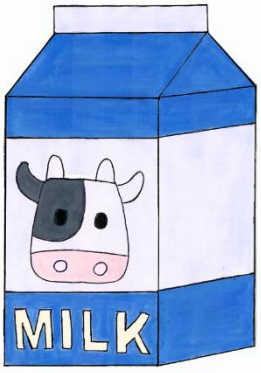
およそ1400年前からのまれていました。

全部日本で作られています。



給食には毎回ついています。

⑮「およそ、1400 年前から飲まれていました。
全部、日本で作られています。
給食には毎回ついています。」
(子どもの答えを聞く)



ぎゅうにゅう

⑯「正解は牛乳です」

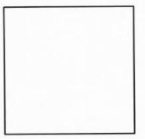
徳川しょうぐんが
名前をつけたと
いわれています。

東京都え戸川
区の小松川で
作られていた
野菜です。

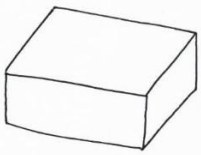
⑰「冬菜ともいわれます。徳川将軍が名前をつけたといわれています。
東京都江戸川区の小松川でつくられていた野菜です」
(子どもの答えを聞く)

こまつな

⑱「正解は小松菜です」



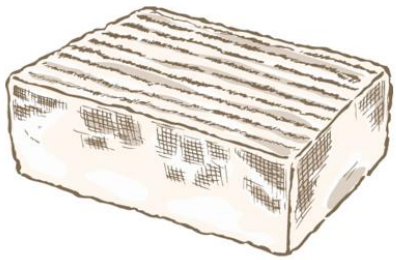
白色



こんな形

だいずから
できます

⑲「白色です。四角い形です。大豆から作られる食べ物です」
(子どもの答えを聞く)



とうふ

⑳「正解はとうふです」

いわしの
子どもです

ゆでた後、かんそうさせて
作ります

㉑いわしの子どもです。ゆでた後、かんそうさせて作ります。
(子どもの答えを聞く)

ちりめんじゃこ

㉒「正解はちりめんじゃこです」

漢字で書くと
「鹿尾(お)菜」です。

食べる時は黒色
ですが、海の中
ではかっ色です。

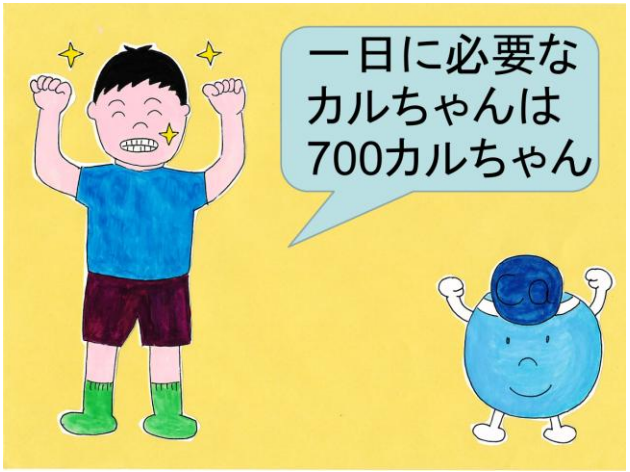
黒色 かっ色

㉓「漢字で書くと「鹿(しか)尾(お)菜(な)」と書きます。その形が鹿の尾のように見えることから来ているそうです。
食べる時は黒色ですが、海の中ではかっ色です」
(子どもの答えを聞く)

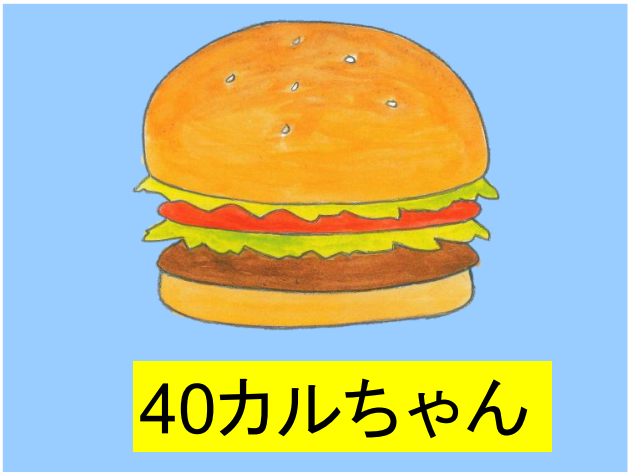
ひじき

㉔「正解はひじきです」

㉕「その他、カルシウムの多い食品を紹介します。ヨーグルト、なっとう、ごま、なまあげ、わかめなどにたくさん入っています」

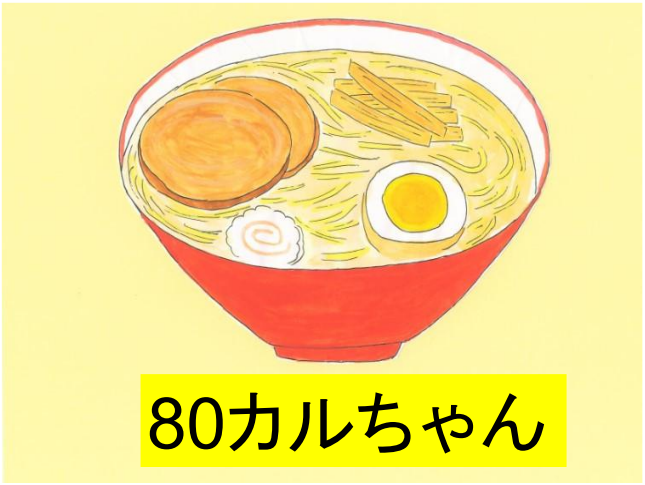


㉖「骨や歯を丈夫にするため、カルシウムのカルちゃんを 1 日に『700 カルちゃん(カルシウム 700mg)』とるようにしましょう。
そのためにはカルちゃんが多く含まれている食べ物を食べないとなかなかとれません。」



㉗「ハンバーグだけだと『40 カルちゃん(カルシウム 40mg)』」

㉘「カレーライスだけでは『60 カルちゃん(カルシウム 60mg)』」



㉙「ラーメンだけだと『80 カルちゃん(カルシウム 80mg)』だけしか取れません。」

㉚学校給食では、3・4 年生が 1 日に必要な『700 カルちゃん(カルシウム 700mg)』の半分の『350 カルちゃん(カルシウム 350mg)』がとれるようになっています。
「骨を丈夫にするために、給食だけでなく、おうちの食事やおやつでもカルシウムのカルちゃん多い、『カルちゃんいっぱいの食品』をしっかり食べるようにしましょう」