



10月給食だよ！

令和元年10月21日
大阪府立佐野支援学校

骨を丈夫にしましょう！

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？ 人によって多少異なりますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

バランスのよい食事をする



カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

食品回数を減らそう！



買いたすぎず
なるべく使い切ろう！



自分の食べ方を
ふり返ろう！



「もったいない」と
「ありがたい」の
気持ちで