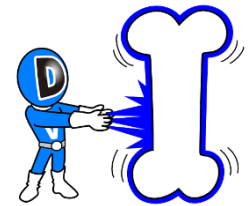


がつ
2月

た もの すす た
ほねをじょうぶにする食べ物を進んで食べよう



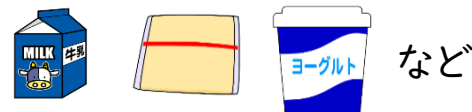
※ほねは作りかえられるので、日々食べるひつようがあります。

カルシウム …ほねのもとになる

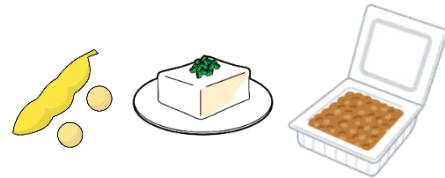
ディー
ビタミンD …ほねをつくるのをたすける



にゅう にゅうせいひん ぎゅうにゅう
乳・乳製品: 牛乳、チーズ、ヨーグルト



だいず だいずせいひん だいず
大豆・大豆製品: 大豆、とうふ、なっとう など



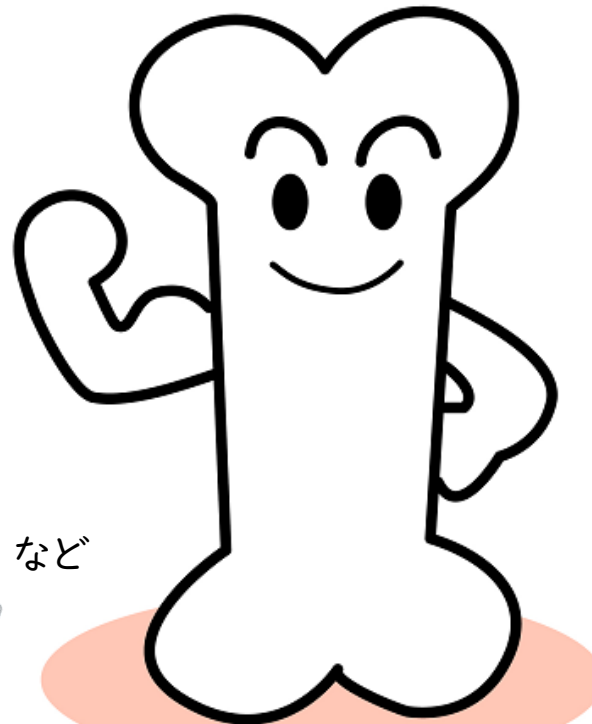
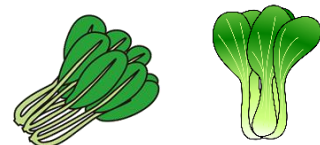
かい
海そう: ひじき、わかめ など



こざかな
小魚: ししゃも、ちりめんじゃこ、さくらえび など



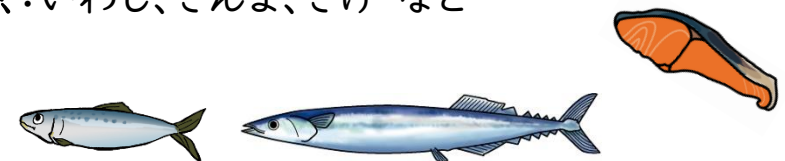
いろ やさい
色のこい野菜: 小松菜、チンゲンサイ など



きのこ: しいたけ、きくらげ、まいたけ など

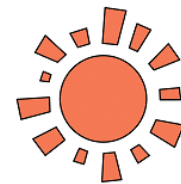


さかな
魚: いわし、さんま、さけ など



さむいけど
ぎゅうにゅうを
のもうね!

しょくじ
食事からだけでなく、
ビタミンDは
ひ
日にあたること
でもつ
く
でも作られます。



ほねがよわ
弱いとおれやすくなります。
またち
小さいうちからほねがじょうぶだと
おとなになってもほねがおれにくくなります。

うんどう
運動することも大切
たいせつ



うんどうすることで
ほねがしげきされ、
ほねがじょうぶになります。