

# じょうぶな体をつくらう

## ～理科「体のつくりと運動」～

骨のつくり、関節、筋肉について、また、長岡栄養教諭によるエプロンシアターで骨を丈夫にするにはどうしたらよいか、学習しました。



**体によい食事**  
魚、肉、野菜  
バランスのよい食事  
栄養素  
残したことがある給食  
トマト、なす、ゴヤ  
チーズ、アボカド  
ゼロ入牛乳

**じょうぶな体をつくらう**  
ほねの好きな食べ物  
カルシウムの働き

**カルシウムの働き**  
じょうぶなほね  
やはを伴る  
ちを止めるのを  
たすける  
きもちを  
おちつかせる

**カルシウムの吸収をよくする**  
ビタミンD  
たんぱく質  
運動

**バランスのよい食事**  
おもに  
体をつくる食べ物  
おもに  
エネルギーに  
なる食べ物  
おもに  
体の調子を  
整える食べ物

**1日に必要なカルシウム量**

Illustration of a human skeleton with a red arrow pointing to the word "カルシウム" (Calcium).