

## 「栄養士訪問」

学校給食の栄養士の先生が、各クラスを訪問し、年に1度授業をしています。先日の2月21日（金）には、「じょうぶなほねをつくらう」について教えてくださいました。



はじめに、骨の成長や役割について教えていただきました。さあ、問題に挑戦です。

- ① 206本、何の数？
- ② 写真の骨は、子どもと大人のある部分の骨だよ。ある部分とは、どこでしょう？

正解は、①骨の数 ②肩からひじにかけての骨



その後、自分の食生活について振り返りました。

そして、骨の成長には欠かせない「カルシウム」の多い食品について、ワークシートで学習しました。

- ① 牛乳とその仲間
- ② 小魚の仲間
- ③ 大豆とその仲間
- ④ 海藻の仲間
- ⑤ 緑の野菜の仲間



これは、健康的な骨（上）とカルシウムが不足している骨（下）の写真です。

みなさん、一緒に健康な骨づくりに励みましょう！