

# 栄養講話 ～カルシウムのカルちゃん～



今回の栄養講話は、カルシウムのお話です。  
カルちゃんが登場してカルシウムの働きとどんな食べ物にたくさん入っているのかを教えてくださいました。

食べ物のパネルから出てくるカルちゃん（カルシウム）の数に驚きと歓声が上がリ、楽しくカルちゃんパワーを学ぶことができました。

## 【カルシウムの働き】



ぼくはカルシウムという栄養だよ。  
名前はカルちゃん！よろしくね。  
みんなの体の中でいろいろな  
お仕事をしているよ。



- 丈夫な骨や歯をつくる
- イライラした気持ちをしずめる

## 【どんな食べ物にたくさん入っているかな？】



麦茶にはカルちゃんが入っているかな？  
「1, 2, 3, 4, 5」みんなと一緒に数えます。  
5個しか入っていません。少ないですね。  
※カルシウム1mgをカルちゃん1個と表わしています。



骨ごと食べられる小魚には…  
「1, 2, 3………30」  
カルちゃんが30個入っています！  
小魚にはたくさん入っていますね。



海藻の間にも小魚と同じくらい  
たくさん入っていますよ。



納豆や豆腐など大豆から作られている  
食べ物やほうれん草・小松菜など野菜にも  
たくさん入っています。



そして…牛乳からは…  
カルちゃんがどんどん出てきます。  
お部屋をぐるりと一周するほどのカルちゃん！  
その数、なんと200個です！！

牛乳やミルクにはとてもたくさんの  
カルちゃんが入っているから残さず  
飲もうね！  
海藻、大豆からできている食べ物、  
お野菜もしっかり食べ、カルちゃん  
パワーで丈夫な骨や歯を作ろう。



## その後、給食の時間には

「今日、おうちで牛乳を飲んできたよ！」と報告してくれる子が大勢いました。  
また、給食の献立の中から毎日カルちゃん探しをする様子も見られます。  
「おなかの中にカルちゃんがたくさん入ったよ～」 「骨を作っているかな。」など  
積極的に食べようとする姿がとても嬉しいです♪