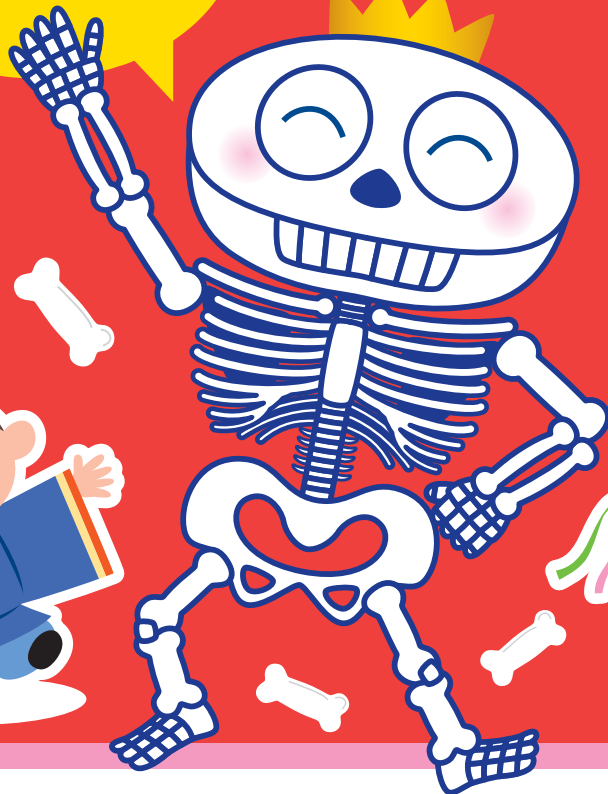




げんきな
ひなまつり

ほくはつよいほねを
もつ ほねほねキング。
ほねほねクイズに
ちょうせんしてみてね！



おひなさま、 ほねほねクイズに ちょうせん！

わたしたちの からだを ささえる
だいじな ほね。
「ほねの こと もっと しりたいな！」
おだいりさまと おひなさまが
ほねほねキングに あいに いったよ。



ほねほねクイズ

クイズに こたえながら
ゴールへ いこう。

スタート

Q1

からだには
なんぼん ほねが あるかな？

① 206ぼん



② 101ぼん



ざんねん

こたえは、①。
にんげんの からだは
たくさんの ほねに
ささえられています。

たくさん
あるね！

Q2

ほねは なにから
できているの？

① ビタミンC



② カルシウム



ざんねん

こたえは、②。
ほねは おもに
カルシウムで できています。



Q3

カルシウムが たりないと
ほねは どうなるの？

① おれやすく
なる



② あおく なる



ざんねん

こたえは、①。
カルシウムが たりないと、
ほねは よわく なって
おれやすく なります。

だいたい
たいへん

Q4

ほねをつよくする
たべものは どちら？

① ごはん・
うどん



② にゅうせいひん・
さかな



ざんねん

こたえは、②。
カルシウムが たっぶりの
たべものを たべると、
ほねが つよくなります。



ざんねん

こたえは、②。
ほねが いちばん つよくなるのは
18さいの ころです。
こどもの ころから カルシウムを
たくさん とると、18さいに
なった ときに、とても つよい
ほねに なります。

Q5

ほねが いちばん つよく
なるのは なんさいの ころ？

① 50さい



② 18さい



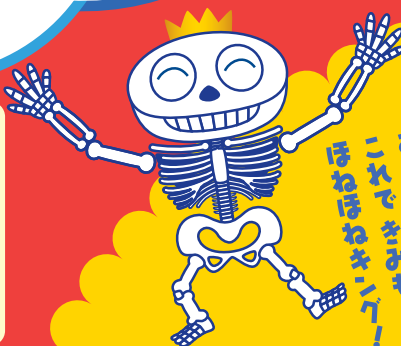
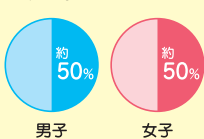
ゴール!

おうちの方へ

お子さまの成長に欠かせないカルシウムですが、
3～5歳児の2人に1人のカルシウム摂取量は
厚生労働省が策定した摂取目安量に達してい
ないのが現状です。子どもたち自身にも骨や
カルシウムの大切さを知ってもらい、強い骨と
元気な体をつくりましょう。

参照：『厚生労働省策定日本人の食事摂取基準（2005年版）』
『国民健康・栄養調査報告（平成16年版）』

3～5歳児のカルシウム
不足割合



おめでとう！
こたえをみせ
ほねほねクイズ！

