



げんきな ひなまつり

れんじや
ほねほねレンジャーに ちようせん!

ほねほね OXクイズ

まる ばつ く い ず

れんじや
ほねほねレンジャー

ほねは からだを ささえる
だいじな もの。
つよい ほねを つくるには、
どう すれば いいのかな？

おだいりさまと おひなさまの まえに、

れんじや
ほねほねレンジャーが あらわれた！

まる ばつ く い ず
「OXクイズに こたえて、つよい ほねを つくろう！」

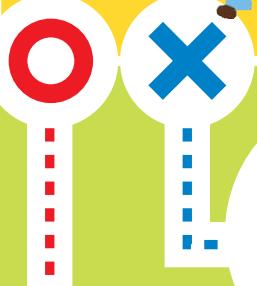
ほねほね O×クイズ

スタート!

せいかいすると、
ほねをつよくする
たべものをあげるよ。



4 チーズよりチョコレートの
ほうがカルシウムが
たくさん
はいって
いる。※2



せいがい！



ざんねん。
カルシウムは、チーズなどの
にゅうせいひんにおおく
はいっているよ。
カルシウムが
たくさんはいった
ものをたべよう。

※1 厚生労働省「平成16年国民健康栄養調査報告」および「日本人の食事摂取基準2005年版」より。
※2 「五訂増補食品成分表」ミルクチョコレート・chedarチーズより。
※3 「五訂増補食品成分表」普通牛乳・脱脂加糖ヨーグルトより。

1 にんげんのほねは、
ふつうあおいいろをして
いる。



ざんねん。

にんげんのほねは、
ふつうしろい
いろをして
いるよ。
しって
いたかな？



2 ほねはおもに
カルシウムからでき
ている。



せいがい！

さかなを
もらったよ。



ざんねん。
ほねはおもにカルシウムで
できているよ。

カルシウムを
たくさんとつ
よいほねを
つくろう！

せいがい！

とうふを
もらったよ。

せいがい！



ぎゅうにゅうを
もらったよ。



3 にほんのこどもは、
カルシウムがたりてい
ない。



せいがい！

ざんねん。

にほんのこどもの
ふたりにひとりは、
カルシウムがたりてい
ないよ。

つよいほねを
つくろうね。

もっと
たくさん
とろう！



5 ヨーグルトには
ぎゅうにゅうの2ぱい※3の
カルシウムがはいっている。



せいがい！

よぐると
ヨーグルトを
もらったよ。

よぐると
ヨーグルトと
ぎゅうにゅうには、おなじ
くらいのカルシウムが
はいっているよ。

どちら
おいしいね。

ゴール!!

これできみもほねほねレンジャー！

