



おうちの方へ
～お子さまのすこやかな成長のために～

●ご存知ですか？ カルシウムのお話

らんしながら、とるように心がけましょう。欠食、偏食をなくし、脂肪は質を考えて量をとりすぎないように、また食物繊維、特に緑黄色野菜を十分に与えるよう工夫しましょう。

ダノン健康・栄養普及協会とは

フランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非営利学術組織で、1999年から活動を開始しています。主に食と健康に関する①研究助成 ②フォーラムの開催 ③出版 ④その他の活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。

ダノングループは初めてヨーグルトを工業化した世界でもトップクラスの総合食品メーカーです。

ダノン健康・栄養普及協会ホームページ
<http://www.danone-institute.gr.jp>

*3-5歳児、平成17年厚生労働省 国民健康・栄養調査より

●バランスよく食べることが大切！

カルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品などに多く含まれますが、吸収されにくいという欠点があります。ですからカルシウムをしっかり取るためには、カルシウムの多い食品を選ぶだけでなく、吸収を助けてくれる栄養素も一緒にとるように気をつけたいものです。カルシウムの吸収を助けてくれる代表的な栄養素は、ビタミンDです。カルシウムと一緒に摂取

することで、腸からのカルシウム吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。

本リーフレットでは、「バランスよく食べる」ことを、食べ物を3つの仲間に色分けすることでわかりやすくお伝えしています。幼児期からよい生活習慣と、バランスのとれた食事を楽しくとれるよう、本リーフレットをお役立てください。

げんきのひみつ ①

はらんすよく
たべることで
たいせつだよ!

からだを
おめきく
つみくぐこ
くれるよ。

2

げんきのひみつ

はつめこつ。
ほく、まほうまのら
だの、まほうまのら
おひなちゃんの
げんきのひみつを
しやんかじやうよ!

1

あかのなかま
ちやにく、ほねをつくるよ。

はらんすよく
たへるための
3つのなかまを
おこえてあげる!

あかのなかまの
にゆうせいひんは、
ほねやはが
じやうびになる
おてつたいを
してくれらんだ!

4

あかのなかま
ちやにく、ほねをつくるよ。

にく さかな たまご
とうふ MILK
ぎゅうにゆう
チーズ ヨーグルト

3

みどりのなかま
からだのちょうしをととのえるよ。

かせを
ひきくぐ
してくれらよ!

ほうれんそう キヤベツ にんじん
トマト みかん ひじき
しいたけ かぼちゃ りんご

6

ぎいろのなかま
ちからのもとになるよ。

はじつたり
あそんだり、
うぐくちがら
もじもじ
わいてくるのよ!

ぱん ごはん うどん
さつまいも じゃがいも
ばたバター あぶら

5

いただきま〜す!!!

みんなもげんきに
ひなまつりを
すこしてね!

8

げんきのひみつ ②

からだをうながして
たぐさん
あそぶことが
たいせつだよ!

からだをうながすと
ほねがしつかり
つよくなるんだよ!

7