



今から、みんなに必要なカルシウムについてお姉さん・ぴよん  
たくん・カルシウムマンと一緒に勉強しよう！

ところでみんな給食で何を飲んでる？（給食の絵の牛乳を指す）

子ども：「牛乳」

そう！牛乳だね！！

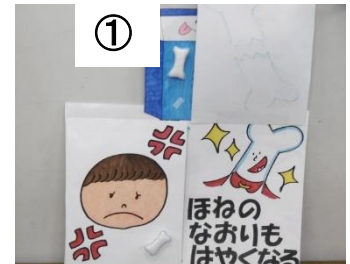
牛乳には骨や歯を強くしてくれるカルシウムというものが  
たくさん入っているんだよ！

（カルシウムの入っている牛乳を指す）

そのカルシウムには他にも、みんなの体にとって大切なお仕事  
をしているんだよ。



カルシウムを摂らないとイライラしたり、骨が折れやすくなっ  
てしまうよ。でもね、カルシウムを摂ることによって（骨を移動）  
イライラすることも少なくなるよ！（画用紙をめくる①）そして、  
もし骨が折れちゃったとしてもカルシウムを摂ることによって  
（骨を移動）骨の治りも早くなるんだよ！（画用紙をめくる②）



ほねをつよく!! カルシウム クイズ			
どのくらい カルシウムとればいい?	(3~7)	(8~9)	
さい	さい	さい	
おとこのこ	600	650	
	ミリグラム	ミリグラム	
おんなのこ	550	750	
	ミリグラム	ミリグラム	

（ぴよんた）：じゃあ、一日にどれくらいのカルシウムを  
摂ればいいの？

（カルシウムマン）：それは、僕が教えてあげるよ！僕はカルシウム  
について詳しいカルシウムマン！

今からぴよんたくんの質問に答えるよ！

それはね、男の子は600から650ミリグラム

女の子は550から750ミリグラムで

たくさん摂らないといけないんだよ！

（画用紙を指す）

（ぴよんた）：そうなんだ！カルシウムマンありがとう！



(ぴよんた) : じゃあ普通牛乳一本にはどれくらいのカルシウムが入っているの？

(カルシウムマン) : それはね～みんなが給食で飲んでいる牛乳 1本の中に220ミリグラムのカルシウムが含まれているよ。

(ボードAに牛乳の分を貼る)

ここからは、お姉さんが説明してくれるよ！



じゃあ、説明するね！一日に必要な量はこれくらいなんだけど

(パロメーターの一番上を指す)

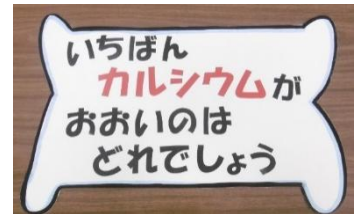
そのうち牛乳一本でこのくらい摂れるんだよ。

(パロメーターに牛乳分を貼る)

でも、まだ足りないね～。あと残りのカルシウムをどうやって

摂ればいいのか～？実は、牛乳以外にもカルシウムが多く入っている食べ物があるんだよ！みんな知ってる～？

(ぴよんた) : 知らない～ なんだろ～



じゃあ、お姉さんたちと一緒に勉強してみよう！

今から3問(手で3を出す)クイズを出すよ！みんな分かるかな～？

それでは、第一問 カルシウムが一番多い食べ物は次のうちどれでしょう！

(問題を出す)

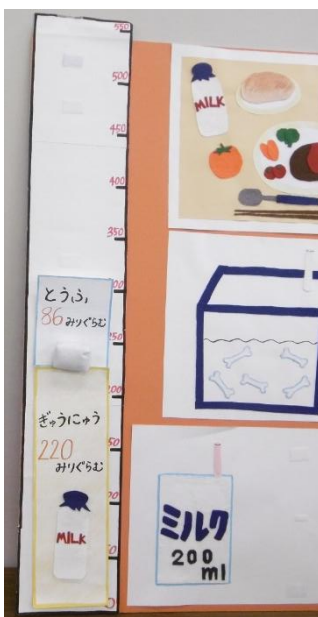
1. もやし 2. 木綿豆腐 3. 卵 (選択肢を出す)

正解だと思う番号の札を挙げてね！

子ども：「札を挙げる」

○番が多いね～(アドリブ)

正解は、2番の木綿豆腐でした。(選択肢以外の選択肢は下げる)



この100gの木綿豆腐には(実際の豆腐100gをみせる)カルシウムが86ミリグラム入っているよ。

(パロメーターに貼る豆腐を見せる)

一日に摂らないといけない量はここまでだったよね。

(パロメーターの一番上を指す)

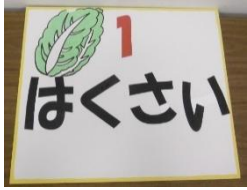
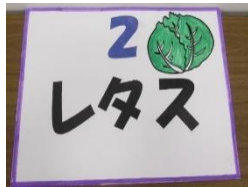
このうち、牛乳でこれだけとれたね。

(パロメーターの牛乳部分を指す)

さらに豆腐を食べることによってこれくらいになるんだよ！

(パロメーターに豆腐分を貼る)

けど、まだ足りないね～ 他には何があるかな～



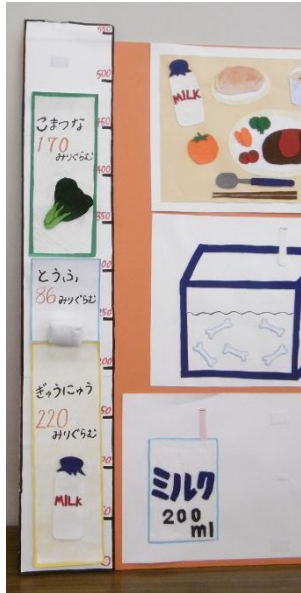
それじゃあ、第二問 カルシウムが一番多い食べ物はつぎのうちどれでしょう！（問題を出す）

1. はくさい 2. レタス 3. こまつな

（選択肢を出す） 正解だと思う番号の札を挙げてね！

○番が多いね～（アドリブ）

正解は、3番のこまつなでした。（正解以外の選択肢は下げる）



この100グラムのこまつなには（実際の小松菜（生）100gをみせる）カルシウムが170ミリグラム入っているんだよ。（バロメーターに貼る小松菜を見せる）牛乳・豆腐ではこれくらいになったよね。（牛乳・豆腐のバロメーターを指す）小松菜を食べるとこれくらいになるんだよ。（バロメーターに小松菜分を貼る）

（ぴよんた）：ところで、こまつなってなに～？ぼく、食べたことない～

こまつなってそんなに食べないよね！

じゃあ、ほうれん草の方がみんな食べるかな～？

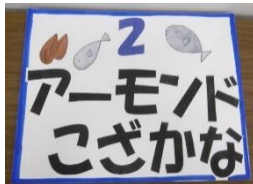
（ぴよんた）・子ども：「たべる！」

実はね、小松菜じゃなくて、ほうれん草でもいいんだよ！

（ぴよんた）：そうなんだ！知らなかった！

あれ～、けど、まだ足りないな～どうすればいいんだろう？

ほかに何あるのかな～？



実はまだ、カルシウムが多い食べ物があるんだよ！

それじゃあ、第三問 カルシウムが一番多い食べ物は次のうちどれでしょう！（問題を出す）

1. エビ 2. アーモンド小魚 3. カニ （選択肢を出す）

正解だと思う番号の札を挙げてね！

○番が多いね～（アドリブ）

正解は2番のアーモンド小魚でした。

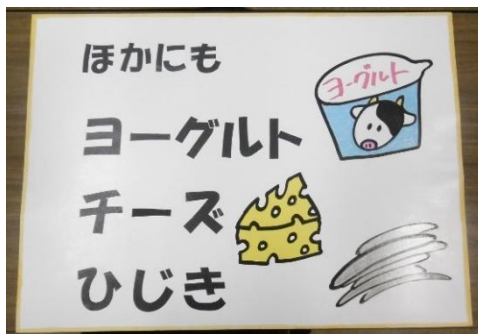
（正解以外の選択肢は下げる）



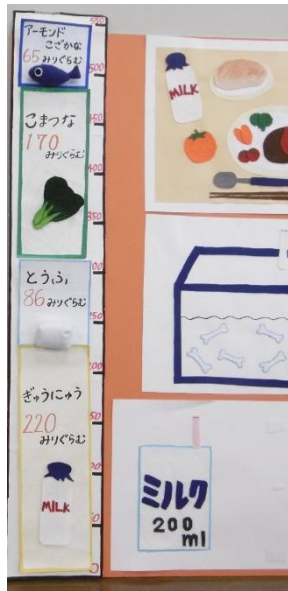
この一袋にアーモンド小魚が8g入っていて（実物のアーモンド小魚を見せる）、その中にはカルシウムが65ミリグラム入っているんだよ。（バロメーターに貼るアーモンド小魚を見せる）牛乳・豆腐・小松菜でこれくらいになったよね。

（牛乳・豆腐・小松菜のバロメーターを指す）

アーモンド小魚を食べることによって、これくらいになるんだよ。（バロメーターにアーモンド小魚分を貼る）



他にも、牛乳からできているヨーグルトやチーズ、給食に出てくる、ひじきにもたくさんカルシウムが入っているよ！牛乳・豆腐・小松菜・アーモンド小魚だけじゃなくて、ヨーグルト・チーズ・ひじきなどもたくさん食べてね！



学校がある日はこれだけ摂ることができるね～。

(バロメーター全体を指す)

ところでみんな今日はお休みの日だけど朝は牛乳飲んできた～？

子ども・学生：「飲んでない～」(飲んだ子には褒める)



お休みの日はあまり、飲まないよね～。

だけど、学校がお休みの日に牛乳を飲まないと、この牛乳の分が減っちゃうよね。

(バロメーターの牛乳の部分を目指し、外す)



そうすると、イライラしたり、骨が折れやすくなっちゃうよ (イライラの画用紙を出す)

だから、お休みの日は朝・昼・夜のどこかで牛乳を飲むようにして、牛乳を飲んでいる子は、これからも続けて飲むようにしてね！

学校の給食がある日は牛乳を残さず飲むようにしましょうね！

## ☆使用したものの



ぴよんた



カルシウムマン



番号札



箱 2



実施風景