

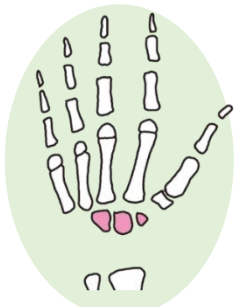
牛乳と骨



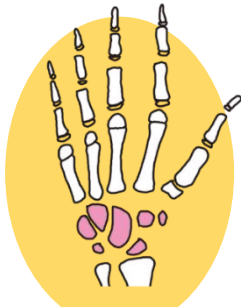
令和4年12月8日
北空知圏学校給食センター

私たちの体は、1日におよそ1グラムずつ、新しい骨に作り替えられています。1本の骨が新しい骨に入れ替わるには、約3~4か月かかります。全身には約206本の骨があり、全ての骨が新しい骨に入れ替わるには、約3年かかるといわれています。

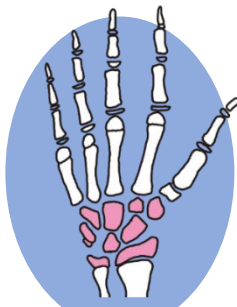
下の図の年齢別の手の骨からわかるように、みなさんの体の骨は少しずつ、つくられています。この時期に、カルシウムの吸収がよい牛乳をしっかり飲むと、丈夫な骨になります。最近では寒くて「牛乳が冷たくて飲みにくいなあ。」という人もいますが、自分の体の成長のため、しっかり飲みましょう！



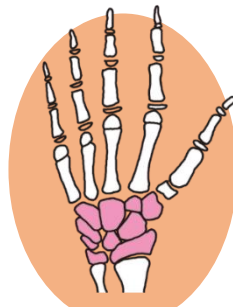
2~3歳



7~8歳



11~12歳



15~16歳

赤い色のついたところが骨の成長した部分だよ。

