



食育だより



2015年9月

東朝霞保育園5歳児作品

心地よい風を感じる季節になりました。夏の楽しい思い出がたくさんできたと思いますが、季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けは、疲れが出やすくなります。生活リズムを整え、十分な栄養と休養をとり、残暑を乗り切りましょう！

骨を丈夫にしよう！



今月の食育ランチのテーマは、『骨を丈夫にしよう！』です。カルシウムが豊富に含まれている小松菜やひじき、凍り豆腐、カルシウムの吸収や代謝に必要なビタミンDが多く含まれている干しいたけが、給食に出ます。

《 骨はなにからできている？ 》

骨は、コラーゲンというタンパク質にカルシウムやリンなどのミネラルが結合してできています。

カルシウムやタンパク質はもちろん、消化管からカルシウムの吸収を促進するビタミンD、カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれるビタミンK、コラーゲンの合成に必要なビタミンCも大切です。

また、骨を作るには、骨に刺激を与えることも重要なため、運動も大切です。



《 カルシウムを多く含む食品 》

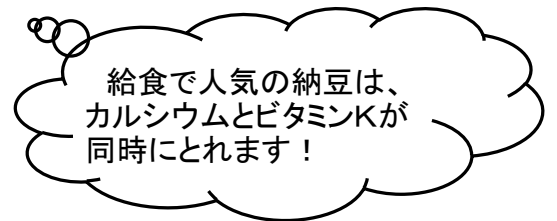
牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
骨も頭も食べられる小さな魚(わかさぎ、ししゃも、ちりめんじゃこなど)
干しエビ、豆腐・納豆などの大豆製品、葉野菜、海藻(ひじきなど)

《 ビタミンDを多く含む食品 》

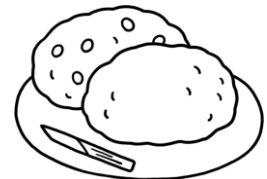
魚類、きのこなど

《 ビタミンKを多く含む食品 》

納豆、葉野菜



給食で人気の納豆は、カルシウムとビタミンKが同時にとれます！

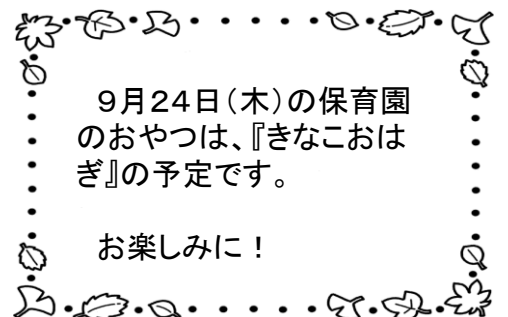


秋分は、春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。

彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、あんで包んだものを食べます。秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使います。

秋は、萩の花に由来した『おはぎ』、春は牡丹の花に由来した『ぼたもち』と呼ばれています。

あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたといわれています。



9月24日(木)の保育園のおやつは、『きなこおはぎ』の予定です。

お楽しみに！