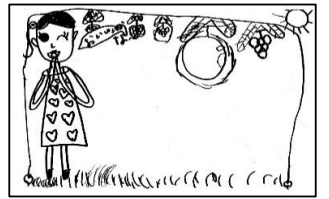




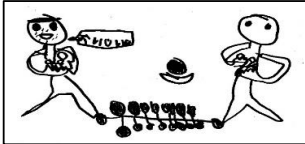
# あさか 食育だより



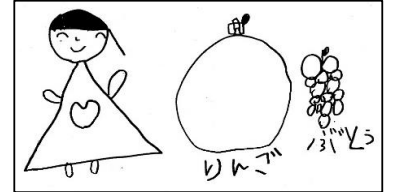
北朝霞保育園5歳児作品

令和3年9月

9月になりましたが、暑い日々が続いています。季節の変わり目や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ましょう。



## 丈夫な骨を作ろう！



骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。近年、子どもの「くる病（骨がもろくなり変形や成長障害を引き起こす病気）」や「骨折」が増加しています。骨を丈夫にする食事や運動のポイントをお伝えします。

### 健康な骨づくりのためのポイント

1

骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



2

カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ合わせて食べよう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海そう、緑黄色野菜

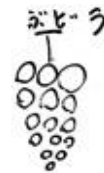
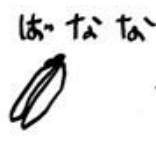
ビタミンD

牛乳、卵、干しいたけ

3

運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



### お彼岸

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います。



### 防災の日

9月1日は、防災の日です。

災害時に備えて、ご家庭で非常食や防災用品の準備はしていますか？非常食は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄があると安心です。

小さなお子さんのいる家庭では、粉ミルクやベビーフードの準備も忘れずにしましょう。