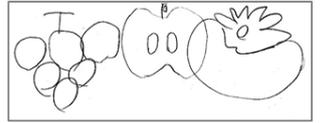




あさか食育だより



令和5年9月

本町保育園5歳児作品

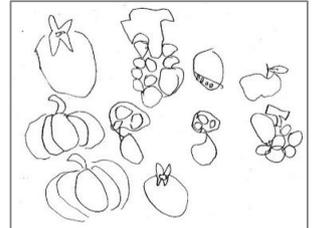
まだまだ暑い日が続きます。季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けは、疲れが出やすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、十分な栄養と休養を取り、残暑を乗り切りましょう。



骨を丈夫にしよう！



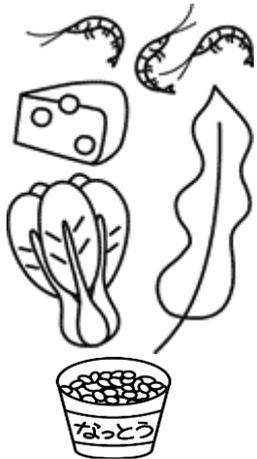
今月の食育ランチのテーマは、「骨を丈夫にしよう」です。カルシウムを多く含む海藻を取り入れた献立になっています。



《 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)

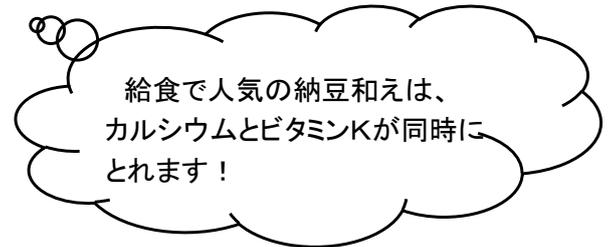
干しエビ、豆腐・納豆などの大豆製品、葉野菜、海藻(ひじきなど)

《 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、青菜など



給食で人気の納豆和えは、カルシウムとビタミンKが同時にとれます！

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。

