



食育だより



2020年 9月号

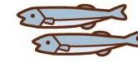
認定こども園
しろはと保育園

残暑厳しく、秋を感じるにはまだ早い9月。元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れが残っていることもあります。早寝、早起きを心がけ、しっかりと食事を取り、毎日元気に過ごしましょう。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



カルシウムのおはなし

カルシウムは背が伸びて骨が育つ成長期、赤ちゃんの発育する妊娠、授乳期には特に不足しないようにしたい栄養素です。

【カルシウムのはたらき】

- ・骨や歯をつくる
- ・骨粗しょう症予防
- ・血液凝固作用

【カルシウムの多い食品】

- ・牛乳カップ1杯 (200cc) … 220mg
- ・ヨーグルト1パック (100g) … 120mg
- ・チーズ1個 (20g) … 126mg
- ・小松菜1/4束 (70g) … 119mg
- ・スキムミルク大さじ3強 (20g) … 220mg
- ・干しえび大さじ1/2 (3g) … 213mg
- ・ひじき煮物1食分 (15g) … 140mg

【カルシウムの吸収を助ける栄養素】

- ・ビタミンD (干ししいたけ、青魚、日光浴)
- ・ビタミンC (ブロッコリー、赤ピーマン、柑橘類)

【カルシウムの吸収を阻害する栄養素】

- ・シュウ酸 (ほうれん草や筍などのアクの強い野菜)
- ・タンニン (緑茶、コーヒー、紅茶)

上記をご参考に食品を組み合わせることで上手にカルシウムを取り入れましょう。

