

令和5年3月1日

保護者各位

3月 給食だより

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

暦の上では春ですが、1年で1番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節は、外から帰ったらすぐにうがい・手洗いをして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかり取りましょう。

今月のテーマ

カルシウムを取ろう！



体の中のカルシウムの大部分は、骨に貯蔵されています。ただし、骨にカルシウムを貯えることができるのは、20～30歳くらいがピークです。骨を丈夫に保つためには、子どもの時から少しでもたくさんのカルシウムを貯えることが大切です。太くて丈夫な骨をつくるためにも、バランスのとれた、カルシウムたっぷりの食事と適度の運動を心がけましょう。

《カルシウムを貯えるポイント》

- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、野菜をたくさん食べる。
- カルシウムの吸収をよくするビタミンDを含む魚や椎茸、卵などの食品を十分に摂る。
- ビタミンDは紫外線に当たると皮膚でも作られるので、適度に日光に当たる。



カルシウムの1日当たりの摂取基準は1～2歳は400mg、3～5歳は600mgとされています。色々な食材と組み合わせて、毎日の食事で十分に与えるようにしましょう。

旬の食材を食べよう

菜の花



菜花はβカロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあり、免疫力を高めたり、風邪予防などに効果があるといわれています。βカロテンは脂溶性なので、油を使った料理で吸収率が良くなります。

菜の花を使った給食のレシピ 菜の花のおかか和え

《 材料 2人分 》

菜の花80g、花鰯 少々、A(醤油3(小匙1/2)、砂糖2(小匙2/3))

《 手順 》

- ① 菜の花を色よく湯がき、かたく絞ってしっかりと水気を切る。食べやすい大きさに切り揃える。
- ② ボールに①とAを加えてよく和える。花鰯をまぶせば、出来上がり！