

令和5年9月1日

保護者各位

給食だより 9月号

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。この時期は、まだ残暑も残り、食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気を付けて下さい。

今月のテーマ

骨粗しょう症の予防は幼少期から



近年、骨粗しょう症という病気がよく話題となります。骨粗しょう症とは、骨の主成分であるカルシウムやコラーゲンが減少して、骨がスカスカになった状態をいいます。つまり、骨がもろくなって折れやすくなる病気です。骨粗しょう症の基本的な原因は、子どもの時からの栄養の偏り、特にカルシウム不足が大きいといえます。また、日頃の運動不足も骨量を減らす作用をするので、原因の1つとして重要です。



《 予防の3大条件 》

- ① **食事** 偏食をしないで、バランスのとれた食事をする。特にカルシウムとビタミンDを多く含む食品を十分に摂りましょう。加工食品、インスタント食品、清涼飲料は、カルシウムの吸収を妨げる“リン”が多く含まれているので、控えめにします。
- ② **運動** 太くて丈夫な骨になるには、骨の周囲の外骨膜表面で、どんどん骨がつくられなければなりません。子どもの骨に運動の刺激を与えると、この外骨膜表面での骨の形成が、長く持続されます。
- ③ **日光浴** ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける大切な成分です。ビタミンDは、食物に含まれるだけでなく、日光を浴びることによってもつくられます（1日15分位）。



旬の食材を食べよう！ 茄子



茄子は1年中店頭には並んでいますが、9月から10月が旬です。この時期の茄子は夏から秋にかけての温度差が大きくなることで、甘み

があり、実が引き締まっています。茄子は水分が多いので身体を冷やしやすいです。また、利尿効果があるカリウムが豊富で、水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果があると言われています。

給食のレシピをご紹介

麻婆茄子

《材料 2人分》

豚ミンチ 30g、茄子 100g（一口大）、玉葱 100g（一口大）、パプリカ 10g（1cm角）、青葱 3g（小口切り）
A（赤味噌 6g、醤油小匙 1/2、砂糖小匙 1、生姜・にんにく少々）、ごま油少々、水溶き片栗粉 2g

《手順》

- ① 油を鍋で熱し、豚ミンチを炒める。茄子、玉葱、パプリカを加え、しんなりするまで加熱する。
- ② 具材ひたひたになるまで水を入れる。Aを入れる。味が染みたら水溶き片栗粉と青葱を加える。とろみがついたらごま油をひと回しすれば、出来上がり！