



令和 7 年 9 月 1 日

保護者各位

9 月 給食だより

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

長かった夏休みも終わり、保育園では運動会の練習が始まり、子ども達が元気に走ったり、跳ったりするなど、熱心に取り組んでいます。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



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。

幼児期からの予防の必要性

近年の研究では、女子は 11 歳頃に骨量の増加スピードが最も大きく、18 歳頃にピークに達します。男子はこれより 3 年くらい遅いとされています。また、幼児期にカルシウムを十分に与えた場合、骨量は増えますが、これも 10 歳くらいまでに多く摂取した方が効果は大きいとされています。つまり、骨粗しょう症の予防は、幼少期からスタートすることが重要です。

予防の 3 大条件

① 食事

偏食をしないで、バランスよく食べましょう。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



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、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。



旬の食材を食べよう 枝豆



夏の風物詩として人気の枝豆は、塩ゆでするだけで美味しくなるのが魅力。大人はもちろん、子どもも大好きな野菜の 1 つといえるでしょう。枝豆には、血圧の上昇を抑える作用があるといわれるカリウムや、造血作用のある葉酸が豊富に含まれています。また、整腸作用のある不溶性食物繊維も豊富で便秘予防に効果が期待できます。