

8がっのまのうしよくだより

夏本番も近づき、暑い日々が続いています。
 あゆみ保育園の畑では、ひまわりぐみさんが育てくれた夏野菜(ナス、きゅうり、トマト)がたくさん収穫されています。
 収穫した野菜を給食で提供すると、子どもたちはいつも以上によく食べてくれます。
 水分の多い野菜は、体を冷やしてくれる効果があるので、この時期はたくさん食べてみてください。
 夏は体力の消耗が激しい時期です。こまめに水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう。

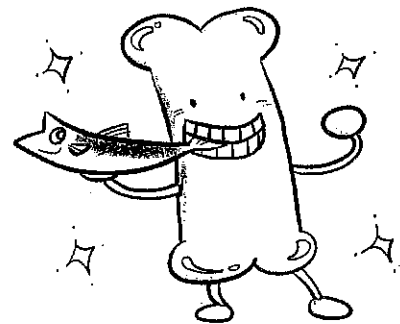
知って得する 栄養素のはなし

カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1~6歳児の子どもは1日400~600mgとることが推奨されています。
 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

カルシウム含有量

牛乳 コップ1杯(200g)	220mg
プロセスチーズ 1切れ(20g)	126mg
ししゃも 3尾(45g)	149mg
桜えび 大さじ1(5g)	100mg
木綿豆腐 1/2丁(150g)	180mg
ひじき 煮物1皿分(10g)	140mg
小松菜 1/4束(70g)	119mg

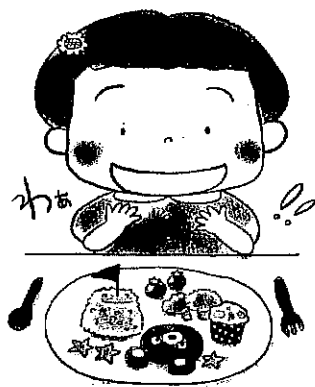


子どもの食事Q&A

Q. 2歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です。

A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばかり食べ」は2~3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。



夏バテで落ちた食欲を
取り戻す味つけ

- ◎ 梅干・レモン・お酢等の酸味成分「クエン酸」
 - ◎ ニンニク・ニラ・ネギなどの香り成分「アリシン」
- ⇒ 食欲増進や疲労回復効果があります

カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲アップしてくれます。
 たくさん食べすぎると胃腸に負担がかかるので、気をとりましょ！



今日は何の日?

8月

31日

野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年、「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としている。