



食育だより



カルシウムは不足しがちな栄養素です。一日コップ一杯(200ml)を目安に牛乳を飲みましょう！

2024年11月

秋も一段と深まり、いつしか冬の訪れが近くなったと感じる季節になりました。冬の訪れに備え、秋の豊富な食材を生かした食事であせいに負けないからだづくりに励みましょう！

カルシウムについて

- ①カルシウムの多い食品を食べるだけでは丈夫な骨は作られません。日光を浴びると体内にカルシウムを取り込むビタミンDという栄養素が活発になり体内に吸収しやすくなります。
- ②運動をすることも大切です。運動をすることによって骨が刺激され、丈夫な骨が作られます。

カルシウムを多く含む食品



カルシウムの吸収率

- 1位 乳製品
- 2位 小魚
- 3位 緑黄色野菜 海藻

カルシウムのクイズ (こたえはひだりした)

- ①お風呂にはいる
- ②1にち1かい、うんどうする
- ③すわってテレビをみてすごす

じょうぶなほねやはをつくるために、たいせつなことはどれでしょう？



11月24日は和食の日

和食は、ユネスコ無形文化財に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。和食の文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日を「11(いい)2(にほん)4(しょく)」のゴロあわせから「いい日本食」として「和食の日」と制定されています。幼稚園給食でも、和食の基本の「だし」を使ったメニューも多く取り入れています。



11月23日は勤労感謝の日

食卓に食べ物が並ぶまでには、たくさんの人や動植物の命がかかわっています。一口一口よくかんで味わい、感謝の気持ちを持って食べましょう！

