

5

月号 給食だより

KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 平成30年5月1日

石ヶ森宗彰



新緑がきらきらとさわやかな風にゆれています。これからますます温かくなり、5月中旬には菜園の準備も始まります。今月は、5歳児のお子様が夏野菜の苗を買いに出掛けたり、さつまいもの苗を植えたりする予定です。美味しい野菜が収穫できるように取り組んでいきたいと思いません。

強い骨や歯をつくるカルシウム

成長期の子供達は成人に比べて骨の成長が活発です。幼少期に骨を丈夫にしておくことが、将来骨粗しょう症を防ぐことに繋がります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。カルシウムは筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。成人1人当たりがとるカルシウム目標量は600~800mg、幼児は700~1000mgです。1度に沢山食べても吸収できる量が限られているのでバランスよく食事やおやつで摂取しましょう。

☆カルシウムを多く含む食材

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜などの野菜類や海藻



おやつは大事な栄養素！

幼児期は一度に食べられる食事の量に限りがあります。おやつは成長に欠かせない栄養素を補給するためにとっても大切です。

☆おやつが必要な理由

- 子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2~3倍です。体が小さくてもたくさん食べる必要があります。
- 子どもは胃が小さく、消化吸収が未熟なので、一度に多量に食べることができません。食事とおやつで摂取回数を増やすことが重要です。

☆おやつの与え方

- 次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- おやつもきちんと座ったり、食卓にて食べたりしましょう。遊びと食事をしっかり分けることが大切です。

☆おやつに適した量

- 1日に必要なカロリーの10~20%をおやつで摂取します。目安として200Kcalを与えるようにしましょう。
- 市販のお菓子は与えずぎに注意です。必要な量を小皿に取り分けるといいですね。

