



肌寒い日が増え、鍋料理など温かいものが食べたくなる季節になりましたね。
寒くなると風邪をひきやすくなるので、体調管理には気をつけましょう。
豊富な食材をバランスよく摂り、元気な体づくりを心がけると良いですね。



丈夫な骨をつくろう！



骨を強くするには、食べ物からカルシウムを摂取するだけでなく、運動も必要です。
運動で骨への負荷がかかると、骨を頑丈にするために細胞の活動が活発になり、
カルシウムの吸収率も上がります。また、運動することで筋肉が強くなると、骨も丈夫に
なります。天気の良い日は屋外で、毎日適度に体を動かしましょう。

～カルシウムの吸収をよくするには？～

カルシウムの豊富な食品をとっていても、全てが体に吸収されるわけではありません。
吸収をよくするには、他の栄養素も合わせてとるのが効果的です。
一緒にとるとよいといわれるビタミンDは、干しいたけや卵、魚介類に
多く含まれています。



肉を美味しく健康的に



肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては欠かすことの
できない血や肉となる大切な食品のひとつです。

- ★ 鶏肉…脂肪が少なく、淡白な味で消化吸収されやすい肉です。
肉質がやわらかいので、幼児や胃腸の弱い人に向いています。
- ★ 豚肉…カロリーは少し高めですが、ビタミンB1を食品中でもっとも多く含み、
ビタミンB1補給には欠かせません。
- ★ 牛肉…消化が良いです。幼児には薄切りにしてさっと火を通し、煮過ぎない方が
食べやすいでしょう。

包丁にチャレンジ！



子どもにお手伝いさせるとき、包丁を持たせることには慎重になります。
でも、正しい使い方を理解できるようになり、子ども自身にやりたいという気持ちがあるならチャレンジのチャンスです。

包丁を使う基本は猫の手で押さえ、まっすぐに持つこと。
例えば竹輪など、すべりにくい食材を半月型に切ったものを使うと練習しやすいですよ。
幼児さんは包丁にチャレンジする機会を作ってみてはいかがでしょうか？

～給食メニューから～

鮭の西京焼き



材料(幼児4人分)
 鮭………240g(4切)
 みそ………16g
 みりん………4g
 砂糖………2g

作り方
 ①みそ、みりん、砂糖を合わせ、魚をからめます。
 ②天板にオーブンシートをしき、魚を並べて焼いたら出来上がりです。
 ※オーブンはあらかじめ温めておき、180～200℃で20～30分焼きます。
 (又は、油をしいたフライパンで焼きます)



栄養価(幼児1人)鮭の西京焼き/1食の必要摂取量				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンB1	鉄
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
74/533	11.0/20.0	9/240	0.07/0.28	0.3/2.2