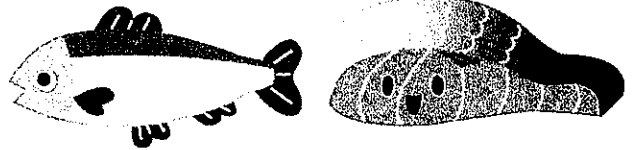


食育だより No. 9

平成30年12月1日 みなみひの保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活のリズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

骨を強くできるのは思春期まで



女子は12~14歳、男子は14~16歳ごろに、骨をつくる動きのピークになります。この時期を過ぎると食事や運動でいくら努力しても骨量が大きくふえることは期待できません。思春期のダイエットは将来の骨粗しょう症や老後骨折を防ぐために避けたいものです。骨のために心がけたいのは、栄養・運動・睡眠の3本の柱です。栄養面では骨の発育を促す成長因子の「IGF-I」が不足しないようにタンパク質と食事のカロリーを充足させましょう。カルシウム・マグネシウム・ビタミンDに加えてDHA・EPAも成長期の骨の伸びに欠かせない栄養素です。これらをすべて含む鮭やしらす干しを食卓へ。運動と睡眠も欠かせません。日本の幼稚園児を対象にした研究で、男子は運動系の習い事、女子は普段の運動習慣が骨の強度を高めることがわかっています。また成長ホルモンの分泌は睡眠中に高まるので「寝る子は育つ」は本当なのです。



お芋掘りと焼き芋大会がありました！



お芋ほりを楽しみにしていた子ども達。芋のつるを持って力いっぱい引き収穫しました。様々な形のお芋が収穫でき、「〇〇みたい」と収穫を楽しんでいました。焼き芋大会では、芋を洗ったり、アルミホイルで包んで焼き芋の準備をしました。焼けた匂いがすると「いいにおい〜」と食べるのを楽しみにしていました。お芋が焼けると、「あまいね〜」「あったかいね〜」とニコニコ笑顔で食べていました。自分たちで育てたお芋はとても美味しかったようです。

今月のお誕生日メニュー

- ・ 三色そばろ丼
- ・ パナナケーキ
- ・ ひじき五目煮
- ・ 清まし汁
- ・ みかん

クリスマス会のメニュー

- ・ ワッフル
- ・ クリスマスケーキ
- ・ ローストポーク
- ・ コールスローサラダ
- ・ 豆乳コーンシチュー
- ・ オレンジ

