

# 食育だより No. 9



2021年12月1日 みなみひの保育園

感染症の流行が少し落ち着いていますが、手洗い・うがい・マスクでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事と適度な日光浴です。ふだんの食事に気を配りながら、体力作りをましよう。

ミネラルとは・・・身体の約95%は、炭素、窒素、水素、酸素の4つの元素（有機質）からできています。残りの5%がミネラル（無機質）で、厚生労働省は、13種類のミネラルを必須ミネラルとし、摂取基準を示しています。そのうち必要量が多いものを多量ミネラル、少ないものを微量ミネラルと分類します。ほかの栄養素がスムーズに働くようにサポートするなど、健康維持に役立っています。必要量はわずかですが体内で作れないので、食事からとる必要があります。

多量ミネラル・・・ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・カリウム・リン

微量ミネラル・・・鉄・銅・亜鉛・要素・セレン・マンガン・クロム・モリブデン

## 今月の活動

保育園では、毎年子どもたちが楽しみにしている焼き芋会が行われました。芋ほりでは、大きなカブさながら、「うんとこしょ！どっこいしょ！みんなで力を合わせてひっぱ～れ！」と頑張っている姿に、それを見て応援する乳児さん。掘り出したお芋の土を丁寧に払い、大きさを比べてみたり、並べてみたり、保育士に「見て～！」と見せに来てくれる子もいました。「こんな大きいのがあったよ！」「これ長～い！」とニコニコ。みんなで頑張って掘ったお芋で作った焼き芋は本当に美味しくて、とても甘く「みつがいっぱいだった。」と教えてくれる子もいて、あっという間にペロリ♪今年も美味しい秋を感じる事が出来ました♪



## 今月のお誕生日メニュー

- |             |            |
|-------------|------------|
| ・ごはん        | おやつ        |
| ・カラフルミートローフ | ・牛乳        |
| ・大根胡麻サラダ    | ・ジャムサンドコップ |
| ・カレースープ     |            |
| ・みかん        |            |

## クリスマスメニュー

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ・カレーピラフ       | おやつ       |
| ・からあげ、フライドポテト | ・牛乳       |
| ・ブロッコリーサラダ    | ・クリスマスケーキ |
| ・豆乳スープ        |           |
| ・みかん          |           |

