



きゅうしょくだより



今年も残り1ヶ月！！

清明保育園 給食室

寒い冬がやってきました。風邪を予防するには、外から帰って来た時の手洗い、うがいをしっかり行いましょう。適度な運動、栄養バランスの良い食事と十分な休養を取り、体の抵抗力を高めることも大切です。今年の残り1ヶ月、元気に過ごしましょう。

11月クッキング



りず組はさつま芋団子作りをしました。なかなかうまく丸められない子もだんだん上手になり、最後にはみんな真ん丸にできるようになりました。

ほし組はドーナツの型抜きをしました。少しバタバタな生地も粉をまぶして手で伸ばしました。みんなすごく楽しそうに『こもりの形貸して。』『ハートの形抜けた』とドーナツ作りをしました。

ひばり組はもやしの中華サラダを作りました。もやしをポキポキ折るのが楽しくて、どんどん折りました。家でも、もやしを折ってもらってください。

きりん組はさつま芋団子作りをしました。大きさの見本を見ながら丸めたのですが、みんなその大きさに丸めることができました。みんな楽しそうに取り組んでいました。

ゆき組は肉じゃがを作りました。包丁で切ることにまだいび慣れてきたゆき組。生の人参とじゃが芋をささっと切りました。これからいっぱい切りものをして料理に慣れていって欲しいです。

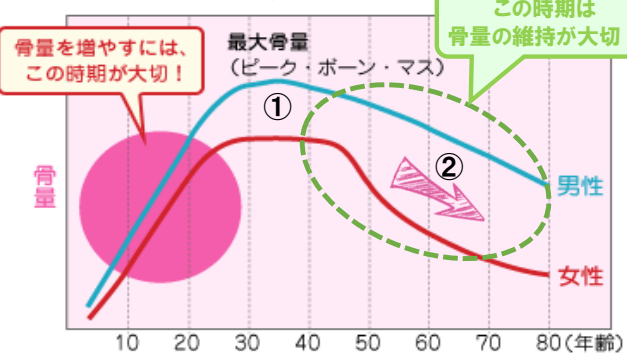
ひよこ組 お芋洗い



スカスカの骨にならない為に！！



加齢による骨量の変化



20歳頃に骨量は最大となり、加齢とともに骨の強さ(骨強度)が低下して、骨折しやすい体になっていきます。偏った食生活をしている場合、60歳で骨折し寝たきりの生活になる恐れもあります。そうならないために

- ①最大骨量を大きくする
 - ②骨量の減少を最小限にする
- (左記のグラフ)

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど様々な栄養素が必要です。1日に大量のカルシウムを摂取しても意味がありません。子どもの頃からの食生活、運動習慣が大切になってきます。1月の給食だよりではカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが多く含まれている食品を紹介しますのでぜひご覧ください。



12月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	372kcal	14.3g	11.2g	183mg	535mg	1.5g	170μgRE	0.19mg	0.24mg	18mg	1.1g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	580kcal	21.1g	16.4g	238mg	864mg	2.3g	303μgRE	0.32mg	0.36mg	30mg	1.8g	4.3g

11月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	380kcal	14.1g	10.9g	169mg	543mg	1.5g	178μgRE	0.18mg	0.25mg	21mg	1.2g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	541kcal	20.1g	15.7g	239mg	777mg	2.0g	253μgRE	0.27mg	0.36mg	29mg	1.7g	4.0g