

きゅうしょくだより

令和5年10月 あぶりこっと保育園エミタス久本

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。昼と夜の気温の差が美味しい食べ物を作り出しています。また、気温が下がると寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようと食欲が増します。美味しい秋の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



とっていますか？カルシウム

最近、つまづいたり転んだりしただけで、骨折してしまう子どもたちがいるという話があります。骨折の原因として第一に考えられるのは、やはりカルシウム不足です。私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99%が骨に、残り1%は血液や組織に含まれています。

カルシウムの働き

- ①歯や骨を丈夫にする
- ②神経の興奮を鎮め、イライラを抑える
- ③血液の凝固を助ける
- ④手足や心臓などの筋肉の働きを保つ

カルシウムを多く含む食品

- ・小魚、海藻類
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・牛乳、スキムミルク など



カルシウムを効率よく摂取するには、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが欠かせません。ビタミンDは、魚介類、キノコ類、卵類、乳類に多く含まれています。カルシウムが多く含まれる食品と組み合わせて食事を摂るように意識してみましょう。ちなみに、ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されます。太陽光を浴びてビタミンDの体内合成を促すよう心がけましょう。

◎新米を食べよう！

《お米の栄養》

お米の栄養の約80%を占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となって、エネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれている為、疲労回復にも効果的です。



《ご飯を食べるとよいこと》

- ・よく噛んで食べることで頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にもつながります。
- ・消化吸収が緩やかで腹持ちがよいので、肥満防止になります。
- ・魚、肉、卵、大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよく摂ることができます。

最近では、パンや麺などの割合が増えてきたり、おかずの量が多くなって、お米の消費量が減ってきています。米離れは健康離れといわれるように、ご飯を食べることは健康に良いことがたくさんあります。秋の新米の季節のこの機会に「お米」の大切さを見なおしてみてもいいのではないでしょうか。



！秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、秋も食中毒の危険があります。特に魚介類は、真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心をしましょう。予防の基本は細かな手洗いです。衛生面には十分に注意しましょう。

食中毒予防の三原則

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した菌を「やっつける」

