

食育だより

6月

令和6年6月1日
かすみ台第一保育園

衣替えの季節となりました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事で体調管理に気をつけながら、梅雨の時期を乗り切りましょう。



骨を強くするカルシウム

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。中でも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

食中毒に注意！

温度と湿度の高いこの時期は、食中毒になりやすいです。手を洗う・低温で保存する・加熱処理が三原則です。抵抗力の弱い子どもは、特に注意が必要です。



梅ジュース作り

きりん組さんが梅ジュース作りを予定しています。梅にはクエン酸とビタミンEが多く含まれています。クエン酸には筋肉の疲れのもととなる成分を分解する働きがあります。また、唾液の分泌を促して、口内の雑菌繁殖を抑える効果も期待できます。ビタミンEは疲労回復成分で、血液の流れを促し疲労物質を体内から運び去る働きを持っています。

