

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。





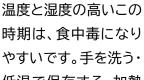


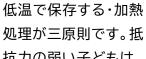


食中毒に注意!











抗力の弱い子どもは、 特に注意が必要です。

















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、口内の雑菌繋殖 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。

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆



