



給食だより



No. 3

法光院こども園 2024年6月24日発行

<https://www.houkouin.com/>

杉本・倉谷

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。湿度も気温も上がり、じめじめとした日が続きます。体調を崩しやすく、食中毒にも注意が必要です。雨で活動が制限される子どもたちとは対照的に、食中毒を引き起こす細菌は活発に繁殖します。食中毒の基本は原因となる細菌を『つけない・増やさない・やっつける』です。まずは『つけない』ための手洗いです。おいしくご飯を食べる前には保育園でも、お家でも手洗いをしっかりと行い、元気に夏を迎えましょう。



～身体に大切なカルシウム～

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

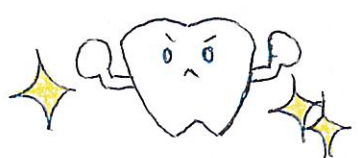
例えば…

- ① 唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する。
- ② 神経の伝達を助ける。
- ③ 筋肉を収縮する。
- ④ 心臓の鼓動を一定に保つ。
- ⑤ 止血する。



など、命に関わる重要な働きがあります。

血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、骨折や骨がもろくなり、変形や成長障害を引き起こすくる病になる恐れも…。また、6月は歯の健康習慣です。おいしく食べるためにも子どもの時からカルシウムをしっかり摂って、強い歯にしましょう！



～親子でクッキング～

★きなこトースト★

【材料】

- ・食パン ……2枚分
- ♡マーガリン ……10g
- ♡きな粉 ……5g
- ♡砂糖 ……5g

【作り方】

- ①♡の材料を全て混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③オーブントースターで少し焦げ目がつく程度焼く。
- ④お好みの大きさに切る。

カルシウムが多く含まれるもの
乳製品(牛乳, チーズ, ヨーグルト), 小魚
豆腐や糸内豆などの大豆製品 など

マーガリンをバターにしてもおいしいですよ(´ω`)＊

