

給食だより



2024年2月 岡部聖母保育園

2月も中旬となり、今年度も残すところ1か月半となりました。今月は卒園の近いミカエル組さんから、好きな給食のメニューを聞いて献立に取り入れました。人気なメニューが盛りだくさんです！ミカエル組さんは保育園での給食がもう少しで終わってしまいます。給食の時間が思い出に残るよう、お友だちと楽しく食べてほしいなと思います。

カルシウムをとろう

カルシウムはミネラルの中で最も多く体内に含まれており、体重の1~2%を占めています。そのうち99%は歯と骨に存在し、残りの1%は血液外液などで血液凝固や心機能、筋収縮などに関与し、体内で重要な役割を担っています。しかし、現代の日本人はどの年代でも大きく不足しています。カルシウムは食品によって吸収率が異なるので、効率よく摂取して丈夫な骨をつくりましょう。

カルシウムを多く含む食品



乳製品



小魚



緑黄色野菜



豆腐



大豆



ひじき

★カルシウムの平均吸収率

乳製品…50%

小魚…30%

緑黄色野菜…17%

カルシウムの吸収を助けるビタミンD

ビタミンDは、そのままでは何の作用も示しませんが、体内にはいると腎臓で活性型ビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を助けます。

ビタミンDを多く含む食品



いわし



干し椎茸



しらす干し

ビタミンDは、適度に日光に当たることでも皮下でできます。

参考：こどもの食教育

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

納豆サラダ

<3歳以上児 5人分>

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・チーズ 15g
- ・ロースハム 25g
- ・きゅうり 75g
- ・人参 40g
- ・酢 10g(小さじ2)
- ・しょうゆ 10g(小さじ2弱)
- ・砂糖 2.5g(小さじ1弱)
- ・ごま油 5g(小さじ1強)

- ①チーズ、ロースハム、きゅうり、人参は5mm位の角切りにする。
- ②人参は茹でて、水気をきっておく。
- ③調味料を合わせ、すべての材料を入れて混ぜる。

じゃがいも餅

<3歳以上児 5人分>

- ・じゃがいも 300g
- ・片栗粉 60g
- ・バター 21g(大さじ2弱)
- ・塩 適量

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り茹でる。
- ②水気をきり、温かいうちにつぶす。バター、片栗粉、塩も加えよく混ぜる。
- ③小判型に丸め、オーブンかフライパンで焼く。

だいずから できる
たべもの なにがある？

