



パクパクだより



明照保育園

新緑がまぶしい季節となりました。今月は大型連休があり、お出かけなどの楽しい計画を立てておられていることと思います。新しい生活に慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出やすい時期です。連休中は、ゆっくり身体を休める時間もつくり、心身ともにリフレッシュしてくださいね。

丈夫な骨を作ろう!

乳幼児期は、身体が大きく成長する時期です。身体の成長に合わせて、骨も発育します。体内のカルシウムは、99%は骨や歯に、残りの1%が他の臓器や血液中に存在します。この1%のカルシウムは、筋肉の収縮や血液凝固、神経伝達など生命の維持や活動に重要な役割をしています。

血液中のカルシウムは常に一定の量が必要です。食事からとったカルシウムは吸収されて血液中に入りますが、必要な量以外は骨に貯蔵されます。カルシウムの摂取が不足すると、血液中のカルシウムが不足し、骨からのカルシウム溶出が増加します。結果、骨に貯蔵されていたカルシウムが減ってしまい、骨折しやすくなる骨粗しょう症になる恐れもあります。骨量は骨の成長とともに、20歳くらいをピークとし、その後は徐々に減少しますので、小さな頃から食生活に配慮し、丈夫で強い骨をつくることは、将来の健康につながります。

いちごヨーグルト

ヨーグルト 80g
スキムミルク 5g
いちごジャム 10g

- ① ヨーグルトにスキムミルクを混ぜる。
- ② 器によそい、ジャムを添える。

納豆和え

納豆 30g
小松菜 15g
しらす干し 8g
チーズ 10g
しょうゆ 少々

- ① 小松菜は茹でて刻む。
- ② 納豆、小松菜、しらす干し、チーズ（サイコロに切る）を混ぜ合わせ、しょうゆで調味する。

カルシウムは1日に乳児は450mg、幼児は600mgを目安に摂取するとよいとされています。給食とおやつで1日に必要なカルシウムの約半分を摂れるように献立を考えています。“いちごヨーグルト”と“納豆和え”は、幼児の分量で掲載していますが、どちらもカルシウムを150mg程摂取できます。朝食や夕食に1品プラスすると、ご家庭でもカルシウムを補給することができます。参考にしてみてください。



《4人分の分量と切り方》

マシュマロ 40g
バター 10g
コーンフレーク 40g

※幼児の分量です。

1. フライパンを火にかけ、バターを溶かす。
2. マシュマロを加えて、かき混ぜながら溶かす。
3. コーンフレークを加えて混ぜる。
4. クッキングシートの上に広げる。
5. 冷めたら切り分ける。

※コーンフレークは無糖のものを使用するとよいです。

フレークバーは子どもたちに人気の手作りおやつです。給食ではコーンフレークのみを使用しますが、ドライフルーツやナッツ、炒り大豆を加えたり、コーンフレークではなく、他のシリアルを使うなど、アレンジが可能です。お子さんの年齢や好みに応じて、アレンジをしてみてください。

また、切り分けず、一口大に軽くまとめて冷ましてもよいです。

豊橋市こども未来部保育課 松井

