



# パクパクだより



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、急速に身長と体重が増加し、身体が大きく成長します。身体の成長に合わせて、骨も発育します。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。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。今月のパクパクだよりは骨の成長に必要な栄養素についてご紹介いたします。

### 「カルシウム」

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。骨は血液や皮膚と同じように新陳代謝が行われ、新しい骨をつくり、また古い骨を壊して血液中にカルシウムを放出しています。カルシウム不足が起きないように、食事ですぐ上手に摂取していきましょう。

### 「ビタミンD」

骨の成長に必要なカルシウムは、吸収率があまりよくないとされています。食事で摂取しても身体に取り込むことができなければ、カルシウム不足が起きてしまいます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きをするため、カルシウムと同様に骨の成長に必要な栄養素です。ビタミンDは日光浴をすることで体内で生成することもできます。

### 「ビタミンK」

骨の形成に必要なビタミンです。

### おすすめ食材

【カルシウムが豊富な食材】  
乳製品、小魚、大豆製品、野菜（小松菜・ほうれん草・切干大根）

【ビタミンDが豊富な食材】  
しらす、鮭、さんま、卵

【ビタミンKが豊富な食材】  
納豆・野菜（小松菜・ほうれん草）



カルシウムは1日に乳児は250mg、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。

## 切干大根の煮つけ

丈夫で強い骨を作ることは、保護者の皆様の健康にとっても大切なことです。「切干大根の煮つけ」はカルシウムが豊富な料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

《4人分の分量と切り方》

切干大根	60g
鶏もも肉	80g
人参	40g
さやいんげん	12g
油揚げ	30g
刻み昆布	2g
油	8g
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	適量

※幼児の分量です。

1. 刻み昆布と切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. 油揚げは油抜きして短冊切りにする。さやいんげんは下茹でして小口切りにする。
3. 油で鶏もも肉、人参（千切り）切干大根（水気を絞る）を炒めてだし汁を加える。調味料を加える。
4. 刻み昆布、油揚げも加えて煮含める。
5. 仕上げにさやいんげんを散らす。

