



給食だより1月号



令和5年1月 志村さかした保育園

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちに喜んでもらえるような安全で美味しい給食作りを心がけ、楽しい給食の時間が過ごせるようにしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

脳の成長に大切な「鉄」

1～3歳頃にかけて「言葉を話す」「からだを動かす」「道具をつかう」など、脳の働きが著しく増加します。この時期は脳の大きさが1.2倍（大人の約90%）になり脳のつくりや働きがほぼ完成されるとても大切な時期です。そのため活動量の増加に伴い、大人の数倍もの酸素が必要になります。脳に酸素を運ぶヘモグロビンの材料となる「鉄」が不足しないようにすることが大切です。

鉄分の多い食材

			
豚レバー 50g 6.5mg	マグロ 80g 1.6mg	納豆 50g 1.7mg	ひじき(乾) 5g 2.8mg
			
鶏レバー 50g 2.0mg	あさり 50g 1.9mg	小松菜 80g 2.2mg	ほうれん草 80g 1.6mg

骨や歯に必要な「カルシウム」

「カルシウム」は骨と歯の材料になるために必要な栄養で、カルシウム不足にならないように、1日に必要な量を摂取することが大切です。たんぱく質（肉、魚、大豆製品）やビタミンD（鮭、青魚、きのこ類）を一緒にとるとカルシウムの吸収がアップします。

カルシウムの多い食材

			
牛乳 20cc 230mg	ヨーグルト 100g 120mg	チーズ 20g 126mg	木綿豆腐 100g 120mg
			
豆乳 200cc 120mg	小松菜 80g 2.2mg	チンゲン菜 80g 2.2mg	ひじき(乾) 5g 70mg