



給食だより 2月号



令和5年2月 志村さかした保育園

毎日寒い日が続いています。また、空気の乾燥が気になる時期になりました。手洗い、うがいをしっかりし、元気いっぱい過ごしましょう。

• からだのモトとなる栄養素「たんぱく質」

• 筋肉を作り、成長ホルモンの分泌を促します。

• からだを動かすエネルギーにもなり、運動量が多ければ多いほど必要になります。

• 怪我をしたときには組織の修復にも使われ、ウイルスや細菌からからだを守る効果もあります。

• たんぱく質のひとつであるコラーゲンは骨を大きく伸ばします。そこにカルシウムが加わることで硬い丈夫な骨が出来上がります。



• 欠乏すると、免疫力が低下し抵抗力が弱くなります。また、体重や基礎代謝力が低下して成長不良に陥ります。逆にとりすぎることで心配されるのは肥満です。体外へのカルシウム排出量が増えるため、骨が弱くなります。

たんぱく質の推奨量：g/日 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より
1～2歳：20g 3～5歳：25g（男女共に）



• 子どもに食べてもらいたい「良質なたんぱく質」とは

たんぱく質を構成するアミノ酸には、体内で合成することのできない必須アミノ酸と、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる非必須アミノ酸があります。たんぱく質を多く含む食品の中でも、必須アミノ酸をバランスよく摂ることのできるものが、良質なたんぱく質とされます。

～良質なたんぱく質を含む食品～

• 肉類



• 魚介類



• 牛乳、乳製品



• 卵類



• 大豆、大豆製品



子どもは成長するにつれて、必要となるたんぱく質の量がどんどん増えていきます。ですが、偏りがあってもよくありません。バランスのよい食事を心がけましょう！