

給食だより11月号

令和1年11月 志村さかした保育園

吹く風が、涼しさから寒さに変わりつつあります。寒暖の差が大きい季節は体調を崩しやすいので、睡眠・休養をしっかりと取り、たんぱく質やビタミンA・ビタミンCを含んだバランスの良い食事ができるようにしましょう。

カルシウムの大切さ

カルシウムは、ひとが生きていくうえで欠かせない栄養素のひとつです。カルシウムが不足すると骨折の原因になるのは、体内のカルシウムの99%が骨や歯に存在するからです。残りの1%は血液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動に関わるため骨や歯にカルシウムを貯蓄しておき、身体からカルシウムが無くならないように調整しています。

カルシウムの多い食材



<乳製品>

牛乳・ヨーグルト・チーズ



<緑黄色野菜>

小松菜・水菜・春菊



<大豆製品>

豆腐・納豆・がんもどき



<小魚・海藻・乾物>

ひじき・しらす・ごま

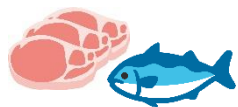
カルシウムは、きのこなどに含まれるビタミンDと一緒に摂ると吸収しやすいと言われています。また、ビタミンDは、日光を浴びることによって身体につくられます。天気の良い日は外で遊びましょう。

鉄分の大切さ

身体の中の鉄分の半分以上が血液に存在しています。血液中のヘモグロビンの構成成分となり、酸素を体中に運ぶ大切な役割をしています。鉄が身体から不足すると、酸素が身体にまわらなくなりめまいや立ちくらみが起きてしまいます。また、鉄欠乏性の貧血にもなるので積極的に鉄分をとりましょう。

鉄分の多い食材

鉄分には、動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。一般にヘム鉄のほうが体に取り込みやすいと言われています。鉄分の多い食材にビタミンCの含まれる食材をプラスするとより鉄分の吸収率がよくなるとされているので、料理にプラスするようにしましょう。



<動物性>

カツオ・イワシ・鮭



<植物性>

ほうれん草・小松菜・大豆



<ビタミンC>

柿・みかん・さつまいも・キャベツ

鉄分やカルシウムの吸収を悪くするもの

鉄：フィチン酸（玄米、ライ麦パン）、タンニン（紅茶・コーヒー・緑茶）

カルシウム：シュウ酸（ほうれん草のあく）、フィチン酸、加工食品・インスタントラーメン

カルシウムにも鉄分にも共通する食材がたくさんありますね。ビタミンCはカルシウムの吸収を助ける働きもあります。ふたつの食材とビタミンCを積極的にとり、不足しがちな栄養を補いましょう。