



給食だより 9月号



令和3年9月 志村さかした保育園

暦の上では秋となりますが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。引き続き水分補給を十分にし、熱中症にも気をつけましょう。秋のおいしい食材をたくさん食べて元気に乗り切りましょう！

良質なたんぱく質 お肉



- 子どもの成長に欠かせない必須アミノ酸

たんぱく質を構成しているアミノ酸は人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。人間に必要なアミノ酸のうち、体内で合成できず、食物から摂取しなければならないアミノ酸のことを「必須アミノ酸」といいます。こうした必須アミノ酸を過不足なく補うには、アミノ酸バランスに優れたお肉や魚といった「良質なたんぱく質」を摂る必要があります。



- 子どもの脳の成長には鉄分が必要

子どもの脳の成長スピードは速く、3歳児の脳重量はすでに大人の約8割に達します。こうした脳の成長を支えているのが鉄分です。食物中の鉄分には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と小松菜やほうれん草などの植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が効率よく体内に吸収されます。ヘム鉄が豊富な食品としては、レバーや赤身のお肉などがあります。



【牛肉】

疲労回復効果や脳神経の働きを助けるビタミンB1、皮膚や粘膜の再生を助けたり脂質や糖質をエネルギーに変えるビタミンB2、またヘム鉄が豊富です。

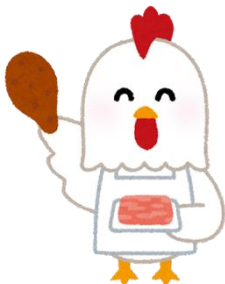
【豚肉】

疲労回復効果のあるビタミンB1の含有量が非常に多く、牛肉の8倍から10倍になります。また、さまざまな栄養素をバランスよく含むのが豚肉です。



【鶏肉】

豚肉や牛肉に比べ、脂質が少なく高たんぱくで低カロリーです。また、ビタミンAやB群を多く含んでいます。ビタミンAは体の粘膜を保護し、細菌感染の予防の効果も発揮します。



～9月のお誕生会給食について～

9月のお誕生会は運動会が間近に迫った9/30(木)です。昨年に引き続き、運動会でお弁当を食べることが難しい状況です。そこで、給食を通して、みんなでお弁当を食べる経験が出来ればと考え、9月のお誕生会給食は「運動会ランチボックス」として1人ずつお弁当箱につめて提供することになりました。