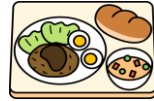




ほかほか

令和5年10月
東中川保育園
長野



じょうぶな骨を育てましょう

健康な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

●体を支え、体を動かす

骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。



●脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器(内臓)はやわらかく衝撃に弱いので、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。



●カルシウムを貯蔵している

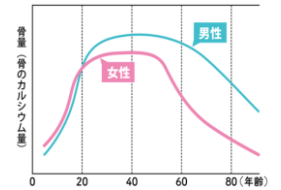
カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。



★骨をじょうぶにするには?

●成長期に骨を育てる

骨密度の話などから、骨は高齢者の問題と捉えられがちですが、骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



●カルシウムをしっかり摂取する

骨の材料として重要なカルシウム。牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を摂り入れ、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

●バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+補食(おやつ)をバランス良く摂ることを



●外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかり摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



さわらのみそ漬け焼き

さわら 4切れ

<たれ>

みそ 大2

酒 大1

みりん 大1

砂糖 大1

しょうが すりおろし 小2

- ①調味料を混ぜておく。
- ②①にさわらを20~30分漬け込む。
- ③フライパンに油を熱し、漬け込んでおいたさわらを中火で焼く。
- ④焼き面から5mm程白く変わったら裏返し、両面焼く。
- ⑤焼き色が付いたら出来上がり。

ひまわりぐみのみんなで
おはぎを作りました!



誕生会メニュー&ケーキ

