

食育だより

2024

9月

9月は、暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きそうです。「食欲の秋」と言われるこの季節、秋の味覚を美味しく食べて栄養を摂り、元気いっぱいの身体を作りましょう。



カルシウムを摂ろう

カルシウムとは、骨や歯を形成する成長期に欠かせない栄養素です。骨密度の増加は思春期（20歳頃）までがピークとなり、それ以降は増やすことが難しいと言われています。骨量が少なくなると、骨の中がすかすかになり、将来「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。そのため成長期にしっかりと丈夫な骨を作っておくことが大切です。牛乳は、カルシウムが多く吸収率が良いのでお勧めですが、アレルギーがあったり、摂れない場合は、他のもので特に意識して摂るようにしましょう。大豆製品や小魚、さくらえび、海藻や小松菜や水菜など葉物野菜に多いです。



カルシウムの一日常推量（mg/日）
日本人の食事摂取基準（2020年版）より

	男	女
1～2歳	450	400
3～5歳	600	550

※1～2歳児50%、3～5歳40%は、保育園で摂っています。

丈夫な骨を作るために必要なこと

- **バランスの良い食事を摂る**
カルシウムは、摂ってほしい栄養素ですが、それだけではなくバランスよくいろいろな食品を摂る事が大切です。
- **遊びや運動で体を動かす**
走る、飛び跳ねるなどの活発な運動による負荷が骨を丈夫にします。
- **ビタミンDを摂る**
カルシウムと一緒に摂ると吸収率がアップします。きのこ類や魚類に多いです。また、日光にあたる事で体内でも形成されます。
- **しっかり睡眠をとろう**
骨を強くする成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。



ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

カルシウムを多く含む食材

食材名	量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯弱 (150cc)	165mg
ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
チーズ	1切れ (20g)	126mg
木綿豆腐	1/4丁 (75g)	90mg
納豆	1パック (50g)	45mg
厚揚げ	1/4枚	120mg
高野豆腐	1/2枚	53mg
しらす	大さじ1杯 (10g)	50mg
ししゃも	3尾 (45g)	149mg
ひじき	5g	70mg
切り干し大根	5g	27mg
小松菜	1/8束 (20g)	35mg
ごま	大さじ1/2杯	36mg