

食育だより

2020年
11月

ひなた保育園

秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体ポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。



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

抵抗力を高める食事！！

抵抗力とは、風邪やインフルエンザなどに負けない力のことを言います。風邪やインフルエンザにかかってしまう人と、かからない人の違いは、この抵抗力の差です。この機会に抵抗力を高める食事について知り、寒い冬を元気に過ごしましょう！

栄養バランスの良い食事

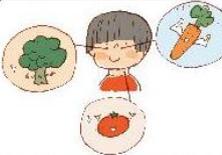
●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める
魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など



●ビタミンC：免疫力を高める
イチゴ、みかん、キウイ、フルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、いも類など



●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する
ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする
カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



《11月8日は いい歯の日
歯に必要な栄養素》

いつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。

- カルシウム 身体の99%のカルシウムは歯と骨に含まれています。
- タンパク質 歯の土台である歯茎を作る働きをしています。
- ビタミンD カルシウムの利用を高めしてくれる、歯の硬さに関する栄養素。
- ビタミンA 歯の表面のエナメル質を作ってくれる。

さあ、みんなではかってみよう！
わたしの、ぼくの箸サイズ。

はかり方
親指と人差し指を90°に広げ、2本の指の先端部をむすんだ長さ×約1.5倍が使いやすい箸のサイズです。

みんなと一緒に
はかってみよう！

(例)3才
9.4cm×1.5=14.1cm
14cmのお箸に決定！

標準サイズ			
年齢	箸の長さ	5才	16.5cm
3才	14.0cm	小学生低学年	18.0cm
4才	15.0cm	※箸選びの目安にしてください。	

手のサイズには個人差がありますので、年齢にこだわらず、手に合ったサイズを選んでください。