



発行：2018年3月25日

食育だより 4月号

桜の開花とともにいよいよ春本番を迎えます。4月は子ども達もひとりひとりが新しいスタートを切る時です。新しい友達や先生との出会い、進級によるお部屋の変化など、うきうきする喜びとわずかな不安が一緒となり、子ども達もしばらくは緊張することでしょう。私たち大人は子どもたちの心に寄り添い、共に1年の歩みを始めます。

栄養士より “カルシウムと骨の話”

人間の骨は何本くらいあるかご存知ですか？赤ちゃんの頃は300~350個ほどの骨があり、成人になると200個ほどになります。赤ちゃんは1つ1つの骨が小さくやわらかく産まれてくるときにお母さんのおなかから出てこられません。その後、成長に伴い小さな骨がくっついて大きくなっていきます。子どもの骨は未熟で柔らかいのです。したがって、幼少期にしっかりと骨を育てる必要があります。＜骨の役割とは＞①体を支える ②臓器を保護する（頭蓋骨は大事な脳を守っています）③力を手足に伝える（筋肉の力が骨に伝わることで動きます）④カルシウムを蓄える（貯蔵の役目）厚生労働省発表の『1日のカルシウム摂取の目安』と『実際の摂取量』を比較したところ、**カルシウムは全年齢において不足しているのが現状です**。骨は毎日一定量が壊され、新しい骨が作られます。約3年で全身の骨全てが入れ替わるといわれています。成長期は壊すよりも、作るほうが多いので骨は成長します。骨はカルシウムとリンからできています。この時期にできるだけカルシウムを貯蔵して増やしておくことが大切です。もちろん大人も積極的な摂取を！

“二足歩行を支える、太陽とビタミンD・運動の関係”

ビタミンDは骨や歯を作り、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。日光を浴びることで、皮膚でも作ることが出来ます。Ca吸収はもちろん、免疫細胞を活性化させるという、新たな効果も見つかっています。太陽を浴びる→直射日光を浴びるではなく、窓から差し込む太陽の光や、ちょっとした散歩に出る程度でも効果はあります。お部屋にもたくさん光の入る工夫をしたいものです。また、「運動」は骨の量を高め、維持するのに大切な役目を果たします。**毎日行われる散歩、全身運動が伴う室内のリズムや雑巾がけは、このような視点からも大切な活動なのです。**

カルシウムやビタミンDの多い食品とは？

カルシウム／干しえび、牛乳、乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）ひじき、ごま、小松菜など。ビタミンD／きのこ類（特にまいたけ、干しいたけなど）、海藻類、小魚、大豆など。

簡単でおいしい小松菜納豆和え

*納豆（1パック）*小松菜（1房）*しょうゆ（適宜）→だしを少々加えると旨味風味が加わります。小松菜を茹で、細かく切って納豆とあえます。朝ごはんや夕飯の一品プラスに！小松菜の代わりに、オクラ・チンゲン菜・ほうれん草でも。

縁側給食レポート

今月は
一宮どろんこ保育園

（千葉県一宮町）取材しました！

一宮どろんこ保育園では、天気の良い日は縁側・2階のデッキ・園庭に出した机・シート・タイヤなど子どもたちの食べたい場所を選択し、暖かい日差しを感じながら食事しています。広々とした空間で食べられることで自然と笑顔が、あふれピクニック気分が食べられるので喜び子どもも多く給食に時間を楽しんでいます。1月からバイキング給食を取り入れ自分で盛ることで意欲的に食べる子が増え、以前よりも食事量が増えました。



畑仕事レポート

今月は**メリーポピンズ**
志木駅前ルーム（埼玉県志木市）

取材しました！

開園後、小学校の屋上の畑を8面中4面借りることにりましたが、根の張ったやっかいな雑草が畑やその周囲を覆い尽くしていました。みんなで必死に土おこしをし、畝を作り上げたときの爽快感、達成感を共有することができました。そんな経験をした子どもたちは、種苗植え、水遣り、収穫などの作業も良くやって楽しんでいました。2年目から土壌改良しながら、失敗も含めて畑仕事を大いに楽しみたいとみんなで考えています。

