

# 食育だより



号

5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の祝日“子どもの日”です。この日、かしわ餅や笹だんごなどを食べて子どもの成長発達を祝う習慣が昔から地方の文化として伝承されて現在も続いています。子どもが健やかに成長する支えとなるのが、何といても毎日の食生活にあります。



## 骨粗しょう症の予防は子どもの時から

骨粗しょう症とは、骨の主成分であるコラーゲンやカルシウムが減少して、骨がスカスカになった状態をいいます。つまり、骨がもろくなって折れやすくなる病気です。

原因としては、加齢にともなう骨量の減少に加えて、運動不足、カルシウム不足、ホルモンの乱れなど、いろいろな因子がかかわっていると考えられています。

骨粗しょう症を予防するためには、子どもの時から栄養バランスのとれた食事、特にたんぱく質、カルシウム、ビタミンDを十分に摂取することと、適度の運動を欠かさないようにすることです。



+



+



※ 野菜について紹介：アスパラガス編

☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します



**アスパラガスは旬の時期になると甘くて美味しくなります！**

**アスパラギン酸・ルチン  
葉酸・ビタミン類が  
多く含まれています！**



葉酸はタンパク質や細胞を合成する働きがあります  
貧血が気になる方や  
妊娠・授乳中の方は積極的に摂取するのが  
おすすめです

アスパラギン酸はエネルギー代謝に関わるため  
**疲労回復**が期待できます

ルチンは毛細血管を強くする働きがあり  
動脈硬化や高血圧を防ぐ効果があります

エネルギーと主な栄養成分の含有量(100g当たり)

エネルギー：22kcal  
タンパク質：2.6g  
脂質：0.2g  
食物繊維：1.8g  
カリウム：270mg  
葉酸：190μg

**アスパラガスの保存方法**



新聞紙やポリ袋に入れてアスパラガスは**縦向き**に冷蔵庫で保存するのが**おすすめ**です

☆**縦向き**にすることによって糖分や旨み成分が多く残ります！

● きなこ豆乳蒸しパン(4月)



● 焼きコロッケ(4月)

