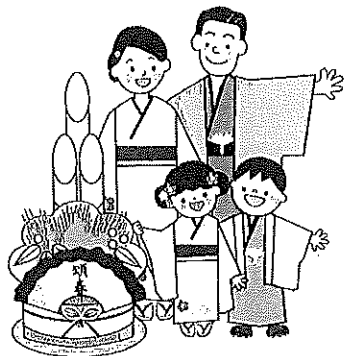


給食だより

〇〇

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2025年(令和7年)1月号

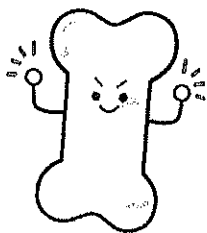


あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

冬休みも終わり、日常が戻ってきました。お休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、しっかりと排便するなど健康的な生活を改めて見直してみるのも良いかもしれません。

2025年も、子ども達の心と身体が健やかに育つように願い、給食を提供して参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

じょうぶな骨を育てましょう



健康的な生活に欠かすことのできない「じょうぶな骨」!!骨は、身体を支えているだけではなく、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」を育てていきましょう!

★骨の3つの役割★

①身体を支えて身体を動かす ②脳や内臓などの臓器を守る ③カルシウムを貯蔵する

★骨を丈夫にするには?★

☆成長期に骨を育てる☆

骨密度の話題などから骨は高齢者の問題と捉えがちですが、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、骨の健康を維持するカギになります

☆カルシウムをしっかりと摂取する☆

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。

☆バランスの良い食事を心がける☆

骨の成長には、カルシウムの他にもたんぱく質やビタミンDなどの様々な栄養素が必要です。

☆外で元気に遊ぶ☆

骨を強くするには、運動をして骨に負荷をかけることが大切です。また日光浴をすると、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすことができます。外で元気に活動することが骨の健康につながります。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。