

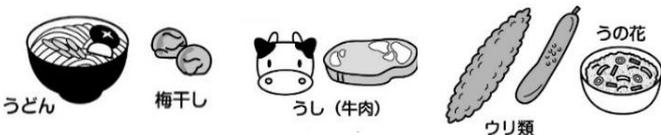


左：ホットドックをパクリ

右：いただきますのご挨拶上手になりました

夏の「土用の丑の日」！今年は7月28日(水)!!

「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の約18日間のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる風習がはじまったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏バテしない」という言い伝えを宣伝したことがきっかけだそうです。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、うの付く食べ物を取り入れてみませんか？



料理に挑戦してみませんか？

休みの日は料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と一緒にできることから挑戦してみましょう！

～料理をするときのお約束～

- ・手をきれいに洗おう
- ・爪は短く切ろう
- ・エプロンや三角巾を身に着けよう
- ・けがややけどに気をつけよう
- ・後片づけもきちんとしよう

～挑戦してみよう～

- ★レベル1★ 葉野菜を手でちぎる
- ★レベル2★ 卵を割る
お米を洗う
- ★レベル3★ ピーラーで皮をむく
- ★レベル4★ 包丁で野菜を切る
- ★レベル5★ 火を使って調理する



※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にして下さい。

丈夫な骨をつくらう!!

給食のない日や休みの日は、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足がちになります。また骨量は、20歳頃までにピーク（最大骨量）に達し、その後は徐々に減少していくそうです。将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高くなるならないためにも、毎日の食事で意識してカルシウムをとるようにしましょう(^)/

骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかり取る。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

●カルシウムは成長期には欠かすことのできないミネラルの一つです。

カルシウムの吸収を促進する

<p>カルシウムの多い食べ物</p> <p>牛乳・乳製品</p>	<p>ビタミンDの多い食べ物</p> <p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ ※日光に当たること、皮膚でもつくられます。</p>
<p>ビタミンKの多い食べ物</p> <p>モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆</p>	<p>骨へのカルシウムの取り込みを助ける</p> <p>切り干し大根 小魚 ひじき 干しエビ</p>

●休みの日も牛乳を心がけて飲むようにしましょう

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特徴があります。夏休みや休みの日も、毎日心がけて飲みましょう。

●牛乳が苦手な人は…

料理やお菓子に使うのがおすすめ！



●牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚 青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物

給食室からのお知らせ

- ・幼稚園の給食は、9月2日(木)から始まります。エプロン、コップの準備をお願いします。なお、8月誕生会献立も9月2日(木)に実施する予定です。