食育だより

令和６年１月
京丹後市 子ども未来課

じょうぶな骨を育てましょう！

☆ 骨の3つの役割

○ 体を支え、動かす

○ 脳や内臓などの臓器を守る

重要な臓器（内臓）はやわらかく衝撃に弱いため、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして背髄は背骨に守られています。

○ カルシウムを貯蔵

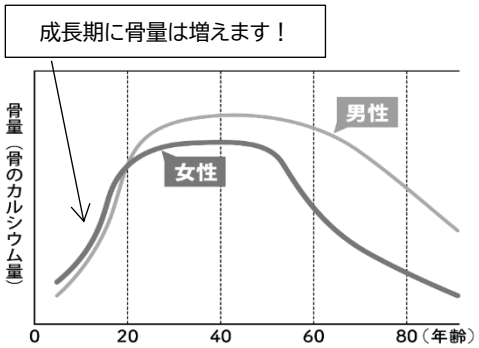
カルシウムの99%は骨に貯蔵され、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。

☆ じょうぶな骨づくりのために ～成長期にじょうぶな骨は作られます～

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です。お子さんの骨を育てましょう。

○ カルシウムをとりましょう！

骨の材料となる「カルシウム」は、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれます。色々な食材からカルシウムをとりましょう。



○ 食事はバランスよく！

骨の成長には、たんぱく質、ビタミンＤなど、様々な栄養素が必要です。１日３回の食事＋補食（おやつ）をバランスよくとりましょう。

○ 外で元気に遊ぶことも大切！

強い骨を作るためには、運動で骨に負荷をかけることも重要です。また、カルシウムの吸収を良くするためには、日光浴も必要です。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。

○ 加工食品に注意！

加工食品に使われている「リン」は、摂り過ぎるとカルシウムの吸収を妨げます。

☆ １月の行事食 ～おせち料理～

おせち料理は火を通したり、干したり、酢に漬けたり、味を濃くするなど、日持ちするものが中心です。これは、正月の間は神聖な火を使わずにすむようにとの思いが込められています。

また、おせち料理には家族の健康と幸せへの願いが込められています。

田作り(ごまめ)
豊作をもたらしますように

かずのこ
子宝にめぐまれますように

黒豆
まめ（元気）に
暮らせますように

栗きんとん
豊かな一年を過ごせますように
金運がよくなりますように

昆布巻き
よろこぶという言葉にかけて
福を授かりますように

紅白なます
お祝いの水引きを
かたどったもの

里いも
里いもは子いもがたくさんつくため、子宝にめぐまれますように

☆ 献立紹介 ☆

あんかけうどん（大人２人,子ども２人分）　1/9

茹でうどん	300g
鶏もも肉	120g
はくさい	180g
にんじん	50g
干ししいたけ	6g
ねぎ	30g
かつお・昆布だし	600g
みりん	18g
薄口しょうゆ	20g
食塩	0.6g
片栗粉	8g

① 鶏肉を小間切りにする。
② はくさいをざく切り、にんじんを短冊切り、ねぎを斜め切りにする。
③ だし汁で１、２を煮る。
④ 野菜がやわらかくなったら、調味料で味を調え、茹でうどんを入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

（子ども１人分：97kcal）

※うどんが少量入った温かい汁物です