



じょうぶな骨を育てよう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、重要な役割を担っています。骨の健康について、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育ていきましょう。

★骨をじょうぶにするには…

・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は、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

・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）をバランス良く摂ることを心がけましょう。

| | |
|-----|-----------------------------|
| 主食 | しらす干しやゴマをご飯に混ぜる |
| | ひじきのふりかけをご飯にかける |
| 主菜 | わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる |
| | 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする |
| 副菜 | 青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする |
| | ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る |
| その他 | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る |



保育園メニューを家庭でも！



♪れんこん金平♪

秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんを使ったメニューです。しっかりとゆでるとやわらかくなります、少し食感を残すことで噛む力が育ちます。

【材 料】(幼児4人分)

れんこん 140g、油（またはごま油） 小さじ1、しょうゆ大さじ 1/2 弱、みりん 小さじ1
さとう大さじ 1/2 弱

【作り方】

- ① れんこんは薄めの半月切りまたはいちょう切りにして、さっと下ゆでしておく。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、調味料を加えて煮る。