

## 5月の食育だより

入園・進級からひと月が過ぎました。新しい生活に少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきました。5月に入ると急に暑くなることもあります。給食では好き嫌い関係なく、なんでも良く食べられるように声かけをしながら、暑さに負けない身体づくりが出来るように、安心・安全な給食づくりに努めていきたいと思ひます。



### 骨のもとになるカルシウム



保育園ではおやつに牛乳を提供しています。牛乳に多く含まれる栄養素と言えばカルシウムで、骨や歯を作るもとになります。カルシウムは幼児で 500mg程度を毎日取る必要があります。牛乳に含まれるカルシウム量は小さいパック牛乳 1本で 188mg。これを他の食品で取ろうとすると...

無調整豆乳 (200ml)・・・34mg	さくらえび (8g)・・・160mg
煮干し (10g)・・・220mg	イワシ(1尾)・・・44mg
ヒジキ (8g)・・・80mg	小松菜 (20g)・・・34mg



以外にも豆乳のカルシウム量が少ないのが分かりますね。さくらえびや煮干しを食事にこまめに取り入れるのもよいですが、手軽に、また吸収のよい牛乳を毎日飲むようにおすすめします。



### 7～8か月頃の離乳食(中期)

#### ●食材

食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

#### ●味

しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。

#### ●形状

舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。

#### ●量

一日2回食。

#### ●与え方

いすに座らせて、大人が食べさせます。



## 覚えておきたい食物アレルギー

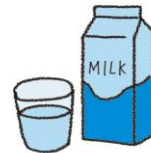
たまご



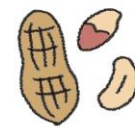
小麦



牛乳



ピーナッツ



そば



### はじめて与えるときの注意点

- ・体調の良いときを選ぶ
- ・1さじずつ与える
- ・反応が出たら、ようすを見て受診する