１１月 給食だより

令和８年１１月１日　幼保連携型認定こども園　中央文化保育園

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる１１月はさまざまな野菜が食べごろとなります。
旨みや栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

カルシウムの大切さ

成長期の子どもにとってカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは**歯や骨などを作っている**だけでなく、**筋肉を動かす**など、身体の中で重要な役割を果たしています。

〈カルシウムを多く含む食品〉

カルシウムは吸収率が低い栄養素のため、吸収率を上げてくれる食べ物と一緒に摂取することが大切！

ビタミンC…アセロラ、キウイ、レモン、オレンジ
ピーマン(赤、緑、黄)、ブロッコリーなど

ビタミンD…しらす干し、きくらげ、いわし、さけ
さんま、干し椎茸など

マグネシウム…乾燥わかめ・切り干し大根、アーモンド
油揚げ、ごぼう、バナナ、大豆など

うさぎ組(3歳児)にインタビュー！
スパゲッティーと焼きそば どっちがすき？

ぼくたちはスパゲッティー！

どっちにしようかな？

悩み中…

わたしたちは焼きそば 😊

ホウレンソウを食べよう

ホウレンソウは栄養たっぷりな**緑黄色野菜**。緑黄色野菜が多く含む**カロテン**は体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。炒め物など、油と一緒に食べるようにするとカロテンの吸収がよくなります。また、鉄分の吸収を助ける**ビタミンC**と赤血球を作る**葉酸**も含んでおり、貧血の予防に効果があります。保存方法は、湿らせた新聞紙などに包んでからポリ袋に入れ、野菜室で立てるとよいです。