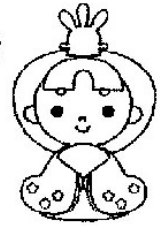




# 2025年3月給食だより 矢中保育園

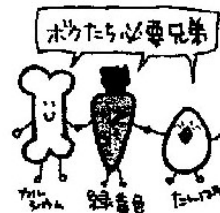


早いもので、今年度もこのすところ1カ月となりました。徐々に気温があがり、日中は温かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになってきました。こどもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つようになっていたら嬉しいと思っています。

大人だけでなく、  
年齢に関わらず子供にも  
生活習慣病が  
現代では増えてきました。  
右記のような食事を  
ぜひお家でも参考に  
してみてください。

## 生活習慣病予防のための食事

- 1 雑食にする  
動物性食品も植物性食品も
- 2 食品数を多くする  
季節の食品を数多く
- 3 カルシウムを十分に摂る
- 4 緑黄色野菜を十分に摂る
- 5 脂質は質と量を適切に
- 6 たんぱく質は十分に摂る
- 7 味つけをおいしく
- 8 食塩を控えめにする
- 9 偏食にしない
- 10 間食を多くしない
- 11 食事を楽しく食べる



【子どもの生活習慣病】大田真彦（芽ばえ社）参考



### お誕生会 おひな祭りメニュー

3月4日(火)

ちらしずし  
ブロッコリーの  
ごまマヨネーズ和え  
すまし汁、いちご

おやつ  
ひなあられ  
チーズ



### 子どもに必要な 栄養素「ビタミンD」

ビタミンDは、子供の骨や歯の成長を促進し、免疫力を高めるなどの効果があります。また、血液中のカルシウムやリンの濃度を一定に保つ、免疫力を高める、アレルギー症状の改善睡眠の質を改善する、気分の安定に関係する物質を増加させるといった働きがあります。

また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の成長を助けるため、どちらも積極的に摂取できるとより良いです。