



花輪さくら保育園

昼夜の寒暖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。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。風邪を引かないためにも、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCの3つの栄養素を意識して摂取し体調に気を付けましょう。

### ◇成長期に重要なビタミン◇

ビタミンは、たんぱく質・脂質・糖質の代謝をスムーズに行うために不可欠な栄養素です。人の体内では必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。ビタミンは大きく分けて水溶性と脂溶性があり、13種類が確認されています。その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子どもの成長にとても重要な働きをしています。

#### ビタミンD

骨の材料となるカルシウムをサポート。小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届けることで、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。カルシウムは骨を丈夫にするために重要ですが、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材を摂る際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせて食べましょう。

#### 〈多く含まれる食材〉

ビタミンD2…キノコ類、干しシイタケなど  
ビタミンD3…魚類(イワシ、鮭、カツオ、サンマ)など



#### ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育ビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。

また、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質と言えば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は脳神経がスムーズに働くに不可欠な栄養素でもあります。ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

#### 〈多く含まれる食材〉

ビタミンB1…豚肉(赤身)、たらこ、ナツツ類、穀類  
ビタミンB2…うなぎ、レバー(牛、豚、鶏の肝臓)、牛乳、納豆



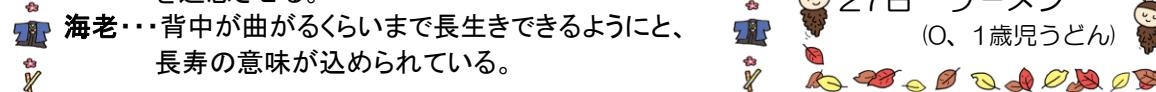
# 行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	土		焼肉風 青のりポテト 小松菜と玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	日				
3	月		文化の日		
4	火		チキンカレー レタスとりんごのサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
5	水		鮭のみりん焼き ウィンナー入りソテー 里芋のみそ汁 オレンジ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
6	木		パンピングラタン 切干大根煮 もやしと油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	金		のり塩唐揚げ キャベツの炒め物 わかめスープ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	土		具だくさん汁 かぶサラダ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
9	日				
10	月		親子焼き 金平ごぼう 削り節ふりかけ 白菜とえのきのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	火		おでん パンプキンサラダ ふのりのみそ汁 パイン缶 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
12	水		ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 かぶと切り麩のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
13	木		さばのみそ煮 ビーフンソテー 生揚げのみそ汁 りんご ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
14	金		豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 大根となめこのみそ汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
15	土		具だくさん汁 さつま芋の天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	日				
17	月		ひき肉カレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	ヤクルト
18	火		ささみのレモンだれ 生揚げと野菜の炒め物 玉子と玉葱のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	水		赤魚の照り焼き 大根サラダ 五目汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	木		きりたんぽ エビフライ 温野菜 りんご	牛乳 ケーキ	お茶 お菓子
21	金		肉団子の甘酢あん じゃが芋の煮物 白菜となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	土		ポークチャップ 三色お浸し 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	日		勤労感謝の日		
24	月		振替休日		
25	火		玉子のミートソースかけ キャベツとりんごのサラダ 焼きのりの佃煮 かぶのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
26	水		すき焼き風 みそポテト もやしのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
27	木		鶏のすりりんご焼き ブロッコリーマリネ 具だくさん汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
28	金		タラの磯辺揚げ 肉じゃが 高野とえのきのみそ汁 りんご ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
29	土		八宝菜 大学かぼちゃ 玉子と大根のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
30	日				

#### 七五三の一般的なお祝いメニュー

赤飯…赤色は邪気を祓うと言われており、縁起が良い。  
鯛…「めでたい」という語呂合わせだけでなく、長生きする魚で、栄養価も高いことから、長寿や健康を連想させる。  
海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。



11日 芋とリンゴのパウンドケーキ 26日 マシュマロおこし

