

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

食欲の秋、到来です。みんなでおいしい秋を楽しみたいと思います。

令和7年11月1日 中原保育園

旬の食材と献立

● さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんま
は脂がのっていておいしいですね。
塩焼きにして味わいます。



献立の紹介

- 新米の美味しい季節です。
ごはんのおやつを取り入れました。
・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。
・鮭のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
・焼き魚(さんま) ・さつま芋の黄名粉揚げ



丈夫な骨のもと・・・カルシウムの話

ひとの体の中のカルシウムは 99 パーセントが骨と歯に含まれ、丈夫な骨や歯のもとになります。
残りの 1 パーセントは、血液などに含まれ、身体のさまざまな機能を調節する働きをしています。

◇丈夫な骨をつくるには・・・

- ◎ 骨 量が最も蓄積される時期は、男子 13.4 歳、女子 11.8 歳という報告があり、幼児期から
学齢期にかけてカルシウムをたっぷり摂ることが大切です。
- ◎ 若い時に蓄えた骨量を減らさないように、成人しても、カルシウムを摂りましょう。
- ◎ ビタミンDは、カルシウムが骨をつくる手助けをします。
魚類、卵、干しいたけなど、ビタミンDを含む食品も一緒に摂りましょう。
- ◎ 運動を日頃の生活に取り入れ、こまめに身体を動かすことで、丈夫な骨を維持することが
出来ます。日光に当たることによって皮膚でもビタミン D が作られます。

◇1日にどれくらい摂るとよいの？

1～2歳 450mg

3～5歳 600mg



◇カルシウムを多く含む食品は？

100mgのカルシウムを含む食品の重さ



1/2 カップ 100g



チーズ
1切れ 15g



ちりめんじゃこ
大さじ2 20g

遠足のお弁当に注意！

食べものに関する誤飲や窒息の事故
事例から、プチトマト、ぶどう、うずらの
卵、枝豆等は給食で使用していません。
プチトマトやぶどうなどは1/4 ～1/2
に切ることで安全に食べられますので、
丸いものをお弁当に入れる場合は、ご
配慮いただければと思います。



イラスト出典:メイト