



ぱくぱく通信

令和6年11月号
中木場保育園



長かった夏も終わり、心地よい涼しさを感じる秋の季節になりました。子ども達の体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を存分に味わって寒さに負けない体づくりに励みましょう！

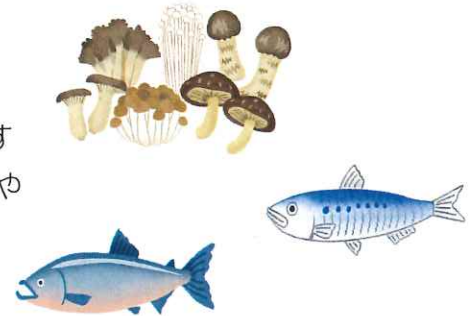
成長期に重要なビタミン

ビタミンは、糖質・脂質・タンパク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含成できないため、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脂溶性と水溶性があり、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っても重要な働きをしています。

●ビタミンDの働き

- 骨の材料となるカルシウムをサポートします
 - 丈夫な歯の形成や骨の成長の手助けします
 - 骨を丈夫にするための、カルシウムの吸収を良くしてくれます
- カルシウムが多い食材を食べる際は、ビタミンDの多いキノコ類や魚などと組み合わせて食べてみましょう！

- 【 ビタミンD2…キノコ類、干し椎茸など
- 【 ビタミンD3…魚類（イワシ、鮭、カツオ、サンマ）など

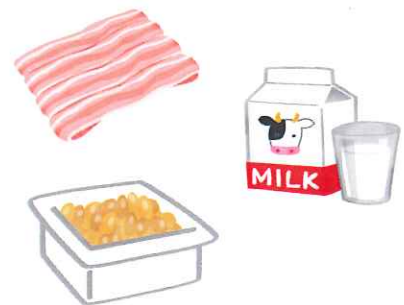


●ビタミンB群の働き

- 細胞の再生や成長を促進する働きがあります
- 「発育ビタミン」とも言われるくらい発育に必要なビタミンです
- 炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします
- 脳神経がスムーズに働くのに不可欠な栄養素です
- 不足すると食欲不振・疲労・だるさなどの症状がでます

〈多く含まれる食材〉

- 【 ビタミンB1…豚肉（赤身）、たらこ、ナッツ類、穀類
- 【 ビタミンB2…うなぎ、レバー（牛・鳥・豚の肝臓）、牛乳、納豆



～11月8日は「いい歯の日」～



●唾液の働き

- 食べカスを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる
- 菌の増殖を抑える
- 歯の表面を修復する



- ひ…肥満予防
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音はっきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気の予防
- が…がん予防
- い…胃腸快調
- ぜ…全力投球