



食育だより



2023年度 1月号
認定こども園 光幼保育園

「肌荒れ」「風邪をひきやすい」などの悩みを解消して強い子に！亜鉛を味方につけよう！

亜鉛のちから

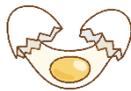
味覚を育む
風邪や感染症にかかりにくくする
つるつる肌、つやつや髪を作る
骨や血を作り、背を伸ばす
傷や口内炎の治りを早める



亜鉛は細胞が新生するとき働くので、髪を丈夫に豊かにする、身長を伸ばすなど、成長にもかかわってきます。舌にある味蕾（味覚を担う器官）の新陳代謝にも欠かせないため、亜鉛が不足すると、味が正しく感じられなくなってしまうこともあります。

亜鉛をダントツに含むのは、牡蠣。次に牛肉、ウナギ・・・。ズバリ高級食材！不足しやすいのも納得です。

とはいえ、米、納豆、卵、プロセスチーズなど、手軽な食材にも多く含まれます。あなどれないのが主食の米。パン食をごはん食にするだけでも亜鉛がとれます。



「給食の日」について

1月24日の「給食の日」は、おにぎり・漬物・豚汁を食べました。
青組・赤組・黄組・緑組・うさぎ組の園児は、自分でおにぎり作りに挑戦！
ラップご飯をコロコロと上手に作ることができました。



みんなで、「いただきます」をし、
食事ができることに感謝します。



上手におにぎりが作れました🍙





みんなで楽しくおにぎりを
食べました！