



保育園のメニュー紹介



チーズにはカルシウムが豊富に含まれています。ビタミンDを多く含む鮭と一緒に食べることでお子さまの成長に必要なカルシウムを効率よく摂ることができます。

「 鮭の変わりムニエル 」

【材料】大人4人分

- 鮭 4切
- 酒 小さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- A (
 - 粉チーズ 大さじ2
 - 乾燥パセリ 少々
- 無塩バター 10g

【作り方】

- ① 鮭を酒に漬け、5分程置きます。
 - ② Aをすべて合わせます。
 - ③ ①の水気をキッチンペーパーで取り、②を両面にまぶします。
 - ④ フライパンに無塩バターを入れて熱し、③を皮目から入れて焼きます。
 - ⑤ 皮目に焼き色が付いたら裏返し、火が通るまで焼いたら完成です。
- ★魚を酒に漬けることで臭みを取り、やわらかく仕上げるができます。

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和5年度
5号



微量栄養素とは？
～ビタミンとミネラル～

ビタミンD
骨を強く
元気に！

カルシウムを
上手に摂ろう！

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



微量栄養素とは？ ～ビタミンとミネラル～

微量栄養素とはビタミンやミネラルのことを言います。少ない摂取量でも必要な量を満たすことができますが、健康であるためには欠かせない栄養素です。体内では作られない、または必要な量が作られないため食べ物から摂ることが大切です。

ビタミン

カルシウムや脂質など、ほかの栄養素の働きを助ける役割があります。食べ物から栄養素を吸収してエネルギーに変えたり、体を作ったりするためには、ビタミンの働きが欠かせません。

種類：ビタミンA・ビタミンD・ビタミンB1・ナイアシン など…

ミネラル

歯や骨の材料になったり、体の調子を整えたりする力があります。

種類：カルシウム・マグネシウム・鉄・ナトリウム・カリウム など…



ビタミンD 骨を強く 元気に！

～お子さまの骨の成長に必要不可欠なカルシウムのサポート役～



ビタミンD

食べ物からカルシウムをたくさん吸収できるようにしたり、カルシウムを骨や歯に届けたりしています。

ビタミンDは日光に当たることによって体内で作ることができます。冬は紫外線が少なく不足しやすくなるため、ビタミンDを多く含んだ食べ物を積極的に食べましょう！

カルシウムを上手に摂ろう！

お子さまの丈夫な骨や歯を作るためにカルシウムは欠かせません。

【ビタミンDを多く含む食べ物】と【カルシウムを多く含む食べ物】を一緒に食べると効率よくカルシウムを摂ることができます。また、ビタミンDは油と相性が良く、熱にも強いので油で調理するのがおすすめです！

【ビタミンDを多く含む食べ物】



鮭



さんま



ブリ



卵黄



干しいたけ

など…



【カルシウムを多く含む食べ物】



牛乳



チーズ



ひじき



厚揚げ



桜えび



小松菜

など…



油



バター



オリーブオイル など…



【料理例】

- ・ 鮭ムニエル＋粉チーズ
- ・ ぶりのチーズ照り焼き
- ・ しいたけ入りひじきの炒め煮
- ・ 小松菜のキッシュ

次回、令和5年度6号は2月中旬発行予定です。