

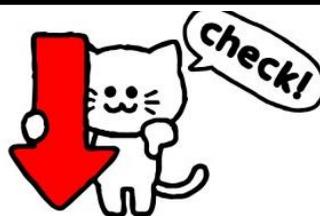
食育だより

6月4日～10日までの
一週間は「歯の衛生週間」です！



カルシウムは、骨や歯をつくったり
筋肉や神経の働きを調節する役割があります。

- ①カルシウムの吸収を高める栄養素…**ビタミンD**
➡ビタミンDは日光に当たることで体内でもつくられます。
- ②骨へのカルシウム取り込みを助ける栄養素…**ビタミンK**



カルシウムが多く含まれる食品

牛乳・チーズ・ヨーグルト
豆腐・ひじき など



ビタミンDが多く含まれる食品



ビタミンKが多く含まれる食品

小松菜・納豆・モロヘイヤ など



年中組さん食育を行いました♪

5月19日 (水)

「野菜のお花・苗植えの仕方について」の食育を行いました。
ピーマンやトマトのお花は何色？ 苗植えのやり方ってどうするの？
野菜が大きく育つために必要なものって何だろう？などクイズを出したり写真を見たりしました！

幼稚園の畑には先生たちで、【とうもろこし・スイカ・ミニトマト・きゅうり・ナス・ししとう・オクラ・トマト・枝豆】の苗を植えました。年中さんがクラスごとで野菜が大きく美味しくできるためにお水やりを頑張っています！

☆美味しい野菜がいっぱい育ちますように☆

