



給食だより 10月

令和7年10月1日

小倉社会事業協会

城野保育園

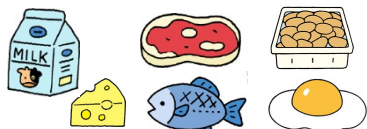
脳育 ～脳育に必要な栄養素を毎日の食事に～

赤ちゃんの脳は誕生してから3歳ころまでに急速に発達して6歳までには90%が完成し、12歳にはほとんどが完成します。急速に成長する脳を助けるためには良質な栄養をしっかりと取ることが賢い脳を作るうえで重要になると言われています。

たんぱく質

脳の神経伝達物質の材料となり、記憶力や思考力の向上につながります。

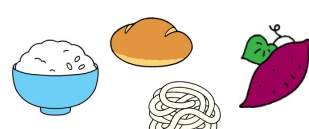
牛乳・チーズ・肉・魚・卵・大豆製品



ぶどう糖

不足するとイライラや集中力の低下につながります。

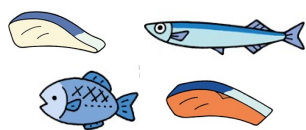
ごはん・パン・めん類・いも類



DHA・EPA

体内で作り出すことのできない栄養素なので食事から積極的に取るようにしましょう。

さば・さんま・いわし・さけ(魚類)



レシチン

情報伝達機能が向上し記憶力や集中力の向上に役立ちます。

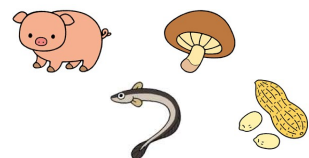
大豆・卵黄・レバー



ビタミンB1

ぶどう糖が使われるときに必要な栄養素です。

豚肉・うなぎ・きのこ類・ナッツ類



お米のはなし

新米の季節です。お米は味が淡白なため、和食・洋食・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

