

骨折予防の取り組み

『食育編』

世田谷保育園では、一年を通して様々な食育活動をおこなっています。
その活動の一環で、骨折予防のために必要な栄養素を多く取り入れた給食を作りました。
今回は、その様子をご紹介します。

今回作成した献立

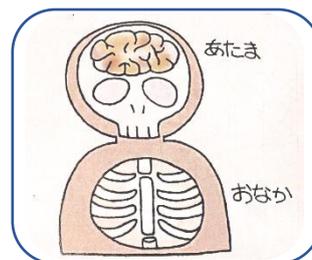
ごはん
ぶりの照り焼き
おひたし(ほうれん草、にんじん、もやし)
五目豆(大豆、昆布、干しいたけ
にんじん、こんにゃく)
みそ汁(豆腐、なめこ、ねぎ)
じゃこチーズトースト



調理の様子



食事の様子



真剣に骨のお話を
聞いているよ



『保育編』

世田谷保育園では、各クラスが保育の中で骨折予防の取り組みをしています。

0歳・1歳はトンネルやリズムなどハイハイを意識した遊びを取り入れています。

3歳からは散歩や縄跳び、走るなどの全身運動を取り入れるとともに骨が強くなる食事のお話をして、丈夫な身体づくりを行っています。

カルシウムを多く含む食品

木綿豆腐 1/2丁・・・129mg
ちりめんじゃこ大さじ1・・・24mg
牛乳 100g・・・110mg
小松菜 1/3束・・・136mg
プロセスチーズ 20g・・・126mg