

こもれび

R6 いの木保育園

善き行をする者は善き慕る。

善き行をする者は善き慕るが如し。

悪き好む者は福を招く。

悪き好む者は福を招くが如し。

善き行をする人には幸福が訪れます。それほたとえぼ

しにほ返す。人に善き行をする人は幸福を招きます。それほたとえぼ

親切は報われる

一人ひとりにとすると、親切をすると、親切に返ってくる

悪しきとすると、悪しきと返ってくる

子ども人に親切にすれば、子ども人は覚えてくれる。親切にすれば、親切に返ってくる。子ども人に親切にすれば、子ども人は覚えてくれる。

善き返ってくる。善き返ってくる。善き返ってくる。善き返ってくる。善き返ってくる。善き返ってくる。

親子で読みよう実語教

齋藤孝

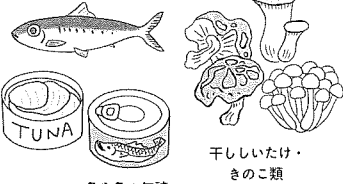
様々な栄養素のとり方は組み合わせで決まる

- ごはんは日本人の主食で、即効性があるエネルギー源。脳の働きを活発化し、元気・やる気も出る
- みそは腸内環境を整える発酵食品。カルシウムを食物繊維の多い根菜類を具にするのもおすすめ
- 青菜は魚や肉でたんぱく質を摂取、卵料理をプラスすればさらにたんぱく質が充実
- ほうтоん草のお浸し、鉄分が豊富なほうтоん草は、かつお節をかけたり、ごまをかけることでカルシウムもプラス

丈夫な骨を育てる。ビタミンDや酸味と組み合わせることで吸収率アップ。

カルシウム

ビタミンD



魚や魚の缶詰 など



小松菜 わかめ ひじき

ごま 小松菜 わかめ ひじき

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 小魚 など

酸味



ケチャップ

梅干し など

加工食品とカルシウムの組み合わせは避けて！
食肉加工品に含まれるリンは小腸でカルシウムと結びついてカルシウムの吸収を妨げます。(体外へ排出)リンの含まれるもの：インスタント食品、スタック菓子

さりげなく小松菜を使い、ふじの好きなアツアツお浸しすると、カルシウムの吸収もアップします

カルシウムを賢く取る

エネルギー源の炭水化物をいかりとることが基本

酢キャベツがおいしい

※ キャベツ 1/2個、塩 小2、酢 200ml