



幼保連携型認定こども園
 ニコニコ桜保育園 南郷町8-12
 ニコニコ桜夙水園 結善町1-28
<http://www.2525sakura.com/>
 tel 75-0024 fax 75-0444

ニコニコ桜だより6月号

あじさい

《カルシウムについて》

丈夫な歯や骨を作るためにカルシウムは積極的にとりましょう。カルシウムの働きは、一般的によく知られている「骨や歯の成分」の他、「神経細胞で情報の伝達」「筋肉の収縮に関与」など、私たちが生命を維持するのに欠かせない重要な役割を果たしています。

カルシウムは他のミネラルとともに骨や歯に蓄えられることにより、骨の密度が高まり丈夫な骨づくりに役立ちます。特に生まれてからの最初の1年間に身長は1.5倍、体重は3倍になります。

人生の中で、生まれてからの1年間の増加量が非常に大きいことがわかります。その後、身長は緩やかに伸びていきますが、4歳ころには出生時の2倍の身長まで成長します。成長時にしっかりとカルシウムを蓄えて丈夫な骨や歯にしていきたいと思います。

ミルクや母乳を飲まなくなった場合は、アレルギーの心配がなければ途切れることなく牛乳に移行していくことをおすすめします。

カルシウムの吸収率は、牛乳40%、魚20%、野菜10%と低いのが特徴です。カルシウムの吸収率を高めるためには他の食材もバランスよく摂取することが大切です。

ビタミンD →カルシウムの吸収を高めるビタミンD
 青魚やきのこ類、卵に多く含まれます。

マグネシウム→カルシウムの出入りを調節する
 マグネシウムを豆類、海藻類で補いましょう。



〔材料〕 4人分

新たまねぎ	120g
きゅうり	60g
トマト	120g
ツナ	40g
酢	30g
油	30g
三温糖	20g

オニオンサラダ



《手順》

- ①ボウルに酢、油、三温糖、塩を合わせ混ぜておきます。
- ②玉ねぎは縦半分に切り、半分を横に繊維を遮断するようにスライスします。
- ③きゅうりもスライスし、トマトも一口サイズに切ります。
- ④①に切ったお野菜とツナを合わせます。

0歳しずく組

だるまさんが

作・絵：かがくいひろし
 ブロンズ新社

だ・る・ま・さ・ん・が…どて！、びよ〜んとおもしろい擬音がたくさん！ページをめくって声に出して読むとおもしろい！絵を見て楽しい！どーってもキュートなだるまさんの絵本です★



1歳わかば組

おさんぽ おさんぽ

作・絵：広野 多珂子
 福音館書店

ながぐつをはくだけでわくわくの子どもたち。雨上がりにながぐつをはいておさんぽがスタート！憂鬱な雨の日も楽しい一日になってしまう！そんなわくわくする1冊になっています。



2歳もも組

ちいちゃんのはいしゃさん

作：しみずみちを
 ぼるぶ出版

歯医者さんゴッコをして遊んでいた、みいちゃんと、ころちゃん。治療が終わってキャンデーをたべていると、ちいちゃんの歯が本当にいたくなって...



3歳たいよう

いそげ！きゅうきゅうしゃ

作：竹下文字
 絵：鈴木まもる
 偕成社

みんなの大好きなきゅうきゅうしゃ！どんなことをするの？きゅうきゅうしゃの中はどんなの？きっとワクワクしながらみれる絵本ですよ。



4歳そら組

5歳さくら組

おたまじゃくしの101ちゃん

作・絵：加古 里子
 偕成社

迷子になった101ちゃんを見つけたお母さんが、ざりがにやみずかまきりに襲われて大ピンチに…!!ハラハラ、ドキドキ…。おたまじゃくしの兄弟でスクラム組んでお母さんを助ける場面がステキなお話です★



★ニコニコ桜保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします★