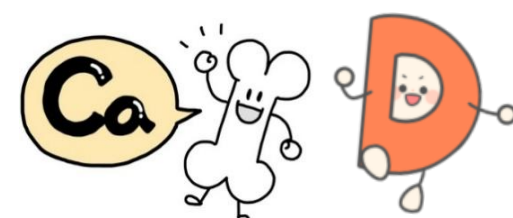




駒場認定こども園
2025年9月30日発行



カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯の重要な主成分で、丈夫な骨や歯を作るためには欠かせない栄養素です。カルシウムが不足すると、骨のカルシウム不足により骨が弱くなってしまい、骨粗しょう症などのリスクが高くなります。

10月23日は松本薬局さんとのコラボ給食ということで、カルシウム強化メニューを提供します！お楽しみに！

じょうぶな骨をつくるためにはどうしたらいいの？

骨や歯の材料になるカルシウムですが、せっかくカルシウムの多い食べ物をたくさん食べても、もうひとつあるビタミンがないと、カルシウムはみんなの骨や歯まで運ばれません。

体の中に入ったカルシウムを、骨や歯に運んでくれるお助けマンのビタミンがいるのです。それは、**ビタミンD**です。ビタミンDは、カルシウムの運び屋さんで、カルシウムを骨まで届けてくれる働きがあります。

カルシウムの多い食べ物



乳・乳製品、大豆製品、干しえび、小魚、海そうなどに豊富。

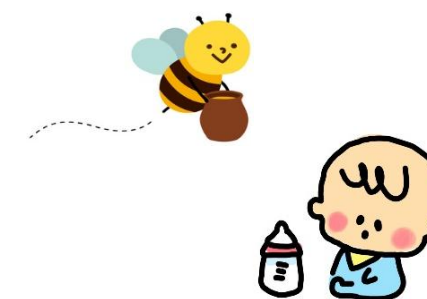
ビタミンDの多い食べ物



レバーやしらす干し、鮭、さんま、さば、いわしなどの魚、干しいたけ、きのこ類、卵（卵黄）などに豊富。

また、太陽の光にあたるとからだの中でビタミンDをつくることができます。元気に外で遊ぶことも大切ですね！

はちみつと乳児ボツリヌス症



みなさんは、乳児ボツリヌス症という言葉を知っていますか？よく「はちみつを与えるのは1歳を過ぎてから」といいますが、なぜだめなのでしょう。

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べると、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。乳児ボツリヌス症にかかると**便秘やほ乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪い**などの症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合は、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあると言われています。

ボツリヌス菌ってなに？

ボツリヌス菌は、土壌などに広く存在している細菌で、熱に強いのが特徴です。熱に強いため、通常の加熱や調理では死滅しません。

ボツリヌス菌が食品などを介して口から体の中に入ってしまうと、大人の場合は、腸内細菌がボツリヌス菌をやっつけてくれるので通常何も起こりません。

しかし、1歳未満の赤ちゃんの場合、まだ腸内環境が未熟なため、ボツリヌス菌が増えて毒素を作ってしまうます。

ボツリヌス症の予防と対処法

◎1歳未満の赤ちゃんには与えない

1歳未満の乳児にはちみつ、またははちみつ入りの飲み物、お菓子などは与えないようにしましょう。

◎1歳を過ぎてから

1歳以上になれば腸内が発達し、免疫機能が整うため、はちみつを摂取しても乳児ボツリヌス症は発症しません。

◎家族との情報共有

祖父母など、家族間でもはちみつの危険性について情報を共有し、誤って与えてしまうことがないように注意しましょう。

◎症状が出たらすぐに医療機関へ

万が一、はちみつを摂取してしまい、便秘やほ乳力の低下など症状が見られる場合は、すぐに医療機関に受診することが大切です。

