

京女大栄養クリニック通信 NO. 5



発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今熊野北日吉町35番地） TEL075-531-2136 2014年 7月

大切な学童期

「食事」は私たちが生きていくうえで欠かせない大切なものです。栄養クリニックでは、未来を担う子どもたちに「食べること」の大切さを伝えることで、健康な心身を保つお手伝いをしたいと考えています。「学童期」は一生の財産ともなる正しい食習慣を身につける大切な時期です。なかでも脳や体を目覚めさせる朝ごはんは生活リズムをととのえてくれます。すこやかな一日のはじまりはしっかりと食べる朝ごはんから。

不足しがちな栄養素に注意！

学童期は成長が著しく、体の組織をつくる大切な時期です。カルシウム、鉄、食物繊維が不足しやすいので食品からしっかりと取りましょう。

鉄を多く含む食品

牛レバー、豚レバー、鶏レバー、はまぐりのつくだ煮、ハロセリ、青のり、ひじき、しじみ、にぼし、納豆

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、いわしの丸干し、ひじき、しらす干し、油あげ、しじみ

食物繊維を多く含む食品

三度豆、ゆであずき、納豆、おから、ひじき、干しいたけ、海草類、かんたん、ごぼう、きくらげ

豊かな食生活のために

- * 早寝早起き朝ごはん
- * いろいろな食材をとりましょう
- * 食卓は家族で囲んで楽しもう
- * 食事のマナーを身につけよう
- * いただきますの挨拶
- * 正しい姿勢で
- * お箸の正しい持ち方



親子で料理を楽しんでみませんか？

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子どもと一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

募集！親子料理教室

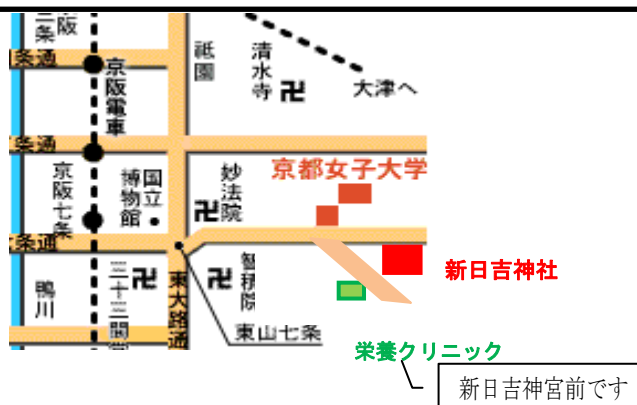
開催 7月31日（木）
午前10時～午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック
対象 東山区在住の小学生と保護者
定員 10組20名（先着順）

参加費 大人千円・子ども五百円
締め切り 7月23日（水）
申し込み 京都女子大学
栄養クリニック

受付時間 9時30分～16時
持ち物 エプロン・手ふきタオル
三角巾・お子様用の箸

- お料理 —
- * ヒレカツ
 - * ミモザ風ポテトサラダ
 - * 冬瓜（とうがん）えびあんかけ
 - * デザート（フルーツムース）



＜京女大栄養クリニックの紹介＞
当クリニックは栄養の実践を通じて地域の皆様方の健康増進をめざし、平成20年に開設しました。子育てから高齢者にいたる各ライフステージ食生活の支援をおこなっています。この2年間東山区の地域ネットワーク活性事業に参加させて頂き、健康情報の通信発行、料理教室、子育て食育パンフレット発行などを行ってまいりました。本事業は今年から引き続き栄養クリニック事業として継続していきます。子育て支援の食育教室や健康教室などの企画相談がありましたらご一報ください。