



食育だより 2月



「一口だけ食べてみよう！」保育士の先生が声を掛けます。ぎゅっと目をつむり、でも大きなお口を開けてモグモグごっくん。あれ、これ好きなやつだった。もう一口～！って全部食べちゃった！
そんな光景を毎日見守っています。いろんな物を食べられるようになったね。おかわりもできるようになったね。みんな大きくなったね。

<鉄分をとりましょう>

鉄分は血液をつくるのに欠かせない栄養素です。全身の細胞に酸素を送り届けるとても重要な役割をするのが血液ですが、鉄分はタンパク質とセットで血液の赤血球中のヘモグロビンをつくります。鉄分が不足するとヘモグロビンが上手く作れなくなり酸素を十分に運搬できなくなってしまいます。

鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になります。「立ち眩み」「肌が青白い」などの症状のほかに「疲れやすい」「集中力がない」などの症状が出てきます。

鉄分は子どもの身体と脳の成長に欠かせない成分です。日々の献立にちょっと足してみたりして鉄分を取り入れてみましょう。

<鉄分を多く含む食品> 豚レバー・鶏レバー・しじみ・あさり・まいわし（丸干し）・コンビーフ
高野豆腐・大豆・干しひじき・がんもどき・枝豆・ツナ・卵・豆腐・胡麻
ほうれん草・小松菜・海苔

～鉄分たっぷりおやつ～

～肉巻きおにぎり～

<材料> 6個分

ご飯 1合

薄切りロース肉 6枚

青のり 1グラム

白ごま 大さじ1

サラダ油 大さじ1

砂糖・醤油 大さじ1

酒・水 大さじ1

<作り方>

①ご飯に青のりと白ごまを加えてよく混ぜる。

②小さめの俵型おにぎりを6個作る。

③②を薄切りロース肉でご飯が隠れるように包む。

④フライパンにサラダ油を熱し③を焼く。

お肉に火が通るように転がしながら全面を焼く。

⑤④に砂糖・酒・醤油・水を加え全体に絡める。



～豆乳きなこ蒸しパン～

<材料> 4個分

・ホットケーキミックス粉 150グラム

・豆乳 100ml

・砂糖 大さじ1

・きなこ 50グラム

・黒ごま 少々

・オリーブ油 大さじ1

<作り方>

①ボウルにホットケーキミックス粉・豆乳・砂糖・きなこ・オリーブ油を入れてよく混ぜる。

②アルミカップに7分目まで入れごまを少々振る。

③蒸し器に入れ12分蒸す。