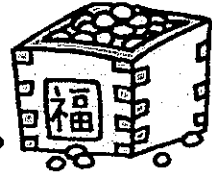


食育だより No. 11

2019年2月1日 みなみひの保育園

節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖くなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。それでも子どもたちは、元気に園庭で走り回っています。子どもたちの元気を支える給食を作って行きたいと思います。



血液をつくる『鉄』は元気でいるための答えです。

全身の細胞に「酸素」を送り届ける、とても重要な役割をしているのは血液です。鉄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。そのため、鉄が枯渇するとヘモグロビンがうまく作れなくなり、酸素をうまく運搬することができなくなってしまいます。これが「鉄欠乏性貧血」です。貧血では、「疲れやすい」「だるい」「集中力がない」などの症状も、背景に貧血がある可能性があります。血液の量が豊富でなければ元気でいられないわけで、鉄は元気でいるための答えなのです。鉄は吸収率が低い栄養素です。鉄補給というとほうれん草やひじきを思い出しがちですが、非ヘム鉄(植物性食品)は吸収率が低いので、赤身の肉や魚などのヘム鉄(動物性食品)を意識してとることをお勧めします。子どもの貧血はお母さんの妊娠中にまでさかのぼります。なぜなら子どもはお母さんのおなかの中にいるときに鉄を受け取り貯蔵鉄として鉄を蓄えて生まれてきます。つまり貧血のお母さんの子は貧血になりやすいのです。鉄の少ない麺、パンばかりではなく肉や魚もしっかり食べるようにしましょう。



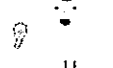







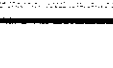

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

ヘム鉄の食品	非ヘム鉄の食品
 ステーキ 13mg	 ブロッコリー 2mg
 ステーキ 9mg	 スピナチ 2.7mg
 牛もも赤肉 2.7mg	 スピナチ 6.2mg
 しじみ 4.3mg	 スピナチ 2mg
 あまり 3.8mg	 スピナチ 4.2mg
 かっぱ 1.9mg	 スピナチ 6.0mg

今月のお誕生日メニュー

- ハヤシライス
- シルバーサラダ
- いちご
- おやつ
- ココアクリームパン