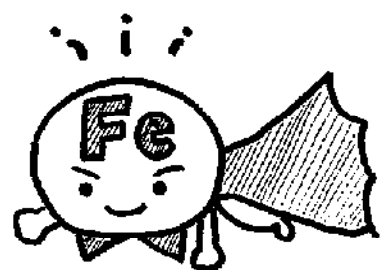


9月 きゅうしよくだより



『鉄』のおはなし。

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

実は離乳期、幼児期の子どもにとって「鉄」は とても大切な栄養素です。

鉄は体に酸素を運ぶ重要な役割をしています。

ですので、不足してしまうと貧血だけでなく体のだるさや集中力の低下、食欲の低下にもつながります。鉄には2種類あります。

ヘム鉄 体に吸収されやすい

▷ 赤身の肉、レバー、かつお、まぐろ

非ヘム鉄

体に吸収されにくいがいっしょに食べると吸収UP!

▷ ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆製品

非ヘム鉄 + ビタミンC 動物性タンパク質

～鉄分吸収UPの組み合わせ例～

- ・ 鶏ミンチの豆腐ハンバーグ + フレーズ
- ・ ほうれん草入りオムレツ + トマト
- ・ ひじきとツナのサラダ + ブロッコリー

離乳期・幼児期の鉄分不足は深刻

母乳中に鉄分は ごく少量しか含まれていません。

(授乳婦の食事を変えても母乳中の鉄分量は 増加しない。)

鉄分の少ない母乳のみで生後6ヶ月頃まで成長できるのは 母親からもらった鉄分を少しずつ使いながら生きているから。

極度の鉄分の不足は、

精神運動発達の遅れのおそれあり△
(人見知り・バイバイ・つかまり立ち など)

離乳食作りのアドバイス

おかゆやスープに
育児用ミルクを入れることで
簡単に鉄分、カルシウムも
補給できますよ ☺

9月 きゅうしよくだより

暦上では秋ですが、猛暑の日が続いていますね。

夏の疲れが出てくるこの時期、

しっかり体を休めて よく食べて 元気に過ごしましょうね!

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

敬老の日は体に優しい和食を。

9月の第三月曜日(9/5)は敬老の日です。

9/2のお給食は 敬老の日をかけて

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」南大立です。

「まごわやさしい」という言葉は

和食に欠かせない代表的な和の食材の頭文字をつないじたものです。

体に優しい伝統ある和食をこの言葉で思い出しましょうね。

まめ

... 良質な
たんぱく源!
(大豆・枝豆・納豆・豆腐)

やさしい

... ビタミン・ミネラル・食物繊維が
豊富で、体の調子を調える!
色とりどりの野菜を食べることが
大切ですよ♡ (にんじん・トマト
ほうれん草...)

ごま

... 骨の健康や
体の調子を調える
カルシウムやビタミンEが
たっぷり!
(アーモンド・くるみ)

さかな

... 血をさらさらに!
DHA・カルシウムたっぷり!
成長や脳の発達に役立ちます。
(鮭・しらす・いわし...)

わかめ

... ミネラルや
食物繊維が
豊富で体が丈夫に!
(ひじき・のり・こんぶ)

しいたけ

... カルシウムのを助ける
ビタミンDをもつ。
(しいたけ・しめじ・えのき)

いも

... いいうちを作ってくれる
食物繊維がたっぷり!
(じゃがいも・さつまいも・里いも)