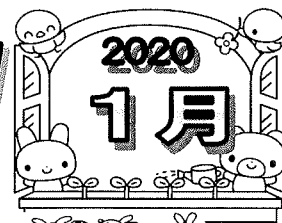




パクパクだより

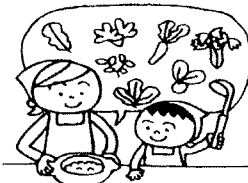


新しい年が始まりました。今年も一年、健康に気をつけて過ごしていきたいですね。

日本には一月七日に「七草粥」を食べる習慣があります。この七草粥に使う「春の七草」は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。

この七草に象徴される青菜はビタミンが豊富で、その昔、野菜が不足しがちな冬を、健康的に過ごすという意味があると共に、初春の野に芽吹いた若菜の生命力を食べることによって邪気を払い、その年の無病息災を願うという意味もあるようです。

コトコトと煮たお粥に、茹でて刻んだ七草を加えて作る「七草粥」。お正月のご馳走を食べて少し胃腸が疲れている方もおいしく食べることができるかと思えます。行事食を是非お子さんに伝えてあげてください。



「鉄分」について

鉄分は血液を作るうえで必要であり、特に成長期には欠かせない栄養素です。不足すると貧血になる恐れがあります。

鉄分は肉や魚に含まれる“ヘム鉄”と卵や乳製品に含まれる“非ヘム鉄”に分類ができます。非ヘム鉄は体内で吸収されにくいという特徴がありますが、良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。

鉄分は普通の食事で不足しがちな栄養素ですので、日頃から意識して摂取するようにしましょう。鉄分の1日の必要量や鉄分を多く含む食材を参考にしてみてください。

鉄分の1日の必要量(mg)

	男の子	女の子
6~11 か月	5	4.5
1~2 歳	4	4.5
3~5 歳	5.5	5

鉄分を多く含む食材

食材名	分量	鉄分含有量
ほうれん草	50g	1mg
切り干し大根	20g	1.9mg
豆腐	75g(1/4 丁)	0.7mg
卵	50g(1ヶ)	0.9mg



鉄分を多く含む食材は、上記以外にも、大豆やあさり、レバーなどがあります。これらの食材を苦手とするお子さんは多いですが、お子さんが食べられる食材や調理方法で、鉄分の1日の必要量を満たすことができるように、日々の食事内容を考えてあげるとよいかと思えます。



筑前煮

《4人分の分量と切り方》

鶏もも肉	80g	油	小さじ1
人参	60g	砂糖	大さじ1
ごぼう	40g	醤油	大さじ1と1/2
たけのこ水煮	40g	みりん	大さじ1
れんこん	80g		
板こんにゃく	60g		
干し椎茸	4g		
さやえんどう	10g		



1. 干し椎茸は水に浸して戻し、スライスする。さやえんどうは下茹でして斜め小口切りにする。
2. 油を熱し、一口大の鶏もも肉を炒める。乱切りした人参とごぼう、たけのこを加える。一口大に切ったこんにゃくを加え、椎茸の戻し汁、適量の水を加えて食材が柔らかくなるまで煮る。
3. 食材が柔らかくなったなら調味料を加えて煮めめる。
4. 仕上げにさやえんどうを散らす。

“なんとなく疲れやすい”“食欲がない”“動悸や息切れがする”という方は、もしかすると貧血気味かもしれません。特に女性は貧血の方が多いと言われていいますので、お子さんだけでなく、ご自身の健康のためにも、バランスの良い食事を心がけてもらえたらと思います。

豊橋市子ども未来部保育課 松井



※幼児の分量です。