



食事だより

5月

あさひ保育園

「鉄分」を意識してプラス

生まれたばかりの子は、お母さんから貰った鉄分で必要量が満たされていますが、生後半年頃にはほぼ使い切ってしまうと言われています。この時期から鉄分が不足したすいため、離乳食が始まったら、発達に合わせて少しずつ鉄分を含んだ食材を取り入れましょう。

＜鉄を多く含む食材＞

○動物性食品

魚：マグロ・カツオ・ブリ・サバ・サンマ・イワシ・アサリ・シジミ

肉：レバー（豚・牛・鶏）

○植物性食品

野菜：小松菜・ほうれん草・大根の葉

豆類：大豆・厚揚げ・高野豆腐・納豆・豆乳

その他：ひじき・のり・ごま

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ！

5月は日中の暑さで体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

4/30 お弁当の日。この日はお弁当におかずだけを用意してもらい、保育園の炊きたてご飯をラップで包み、くま組は丸く、きりん・ぞう組は三角のおにぎりを2個ずつ作りました。毎日の給食は、おかずと汁物があるので白ご飯で提供しますが、15時のおやつのおにぎりは炊き込みや混ぜご飯にしています。

【材料：子ども3人分】

＊ピーズおにぎり＊

米0.6合 グリーンピース30g 昆布(出し用)1.5g 塩ひとつまみ 酒小1/6

① 炊く前の米にグリーンピースと昆布、塩、酒を入れて一緒に炊く。

＊かしわおにぎり＊

ご飯180g 鶏もも肉30g 人参15g 牛蒡12g 油揚げ3g

濃口醤油小1 みりん小1 酒小1/3

① 人参、牛蒡、油揚げは短めの千切りにし、油揚げはお湯をかけて油抜きする。

② 鍋で鶏もも肉と①を炒め、調味料で味付けする。

③ 炊けたご飯に②を混ぜる。

＊じゃこチーズおにぎり＊

ご飯180g しらす12g ピザ用チーズ7.5g

① しらすをカリカリになるまでフライパンで炒める。

② 炊けたご飯に①とチーズを混ぜる。

＊おかかおにぎり＊

ご飯180g かつお節1.8g 濃口醤油小1/2

① かつお節と濃口醤油を混ぜ合わせ、炊けたご飯に混ぜる。

＜離乳期なら…＞

納豆和え：ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものをメニューに混ぜる（中期）

マグロのバター焼き：刺身用マグロに片栗粉をつけ、バターで焼く（完了期）

＜幼児期なら…＞

ごまやのりを和え物に混ぜる。ほうれん草ののり和え、あさりのみそ汁、レバーの竜田揚げなど

女の子は思春期に鉄分が不足しがちになります。

今から色々な食材から摂れるようにしましょう。

旬 — しゅん —

ソラマメ

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

保存のポイント

・さやがきれいな緑色のもの

・買ってきたらすぐ茹でるか蒸す

・食べきれないものは加熱後冷凍庫へ

栄養

・タンパク質：筋肉・皮膚・内臓を作る

・ビタミンB：疲労回復や代謝向上

・カリウム：むくみ予防や塩分排出を助ける