



給食だより

2018年

2月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

1月号に引き続き、ミネラルについて紹介します。今回は乳幼児期の成長に欠かせない鉄についてのお話です。

鉄(Fe)ってなに？

鉄は、体内で赤血球の中に含まれ、酸素を体のすみずみまで運ぶ重要な役割をしています。子どもの場合 6~11 か月で 4.8mg、1~2 歳児 4.5mg、3~5 歳児 5.3mg、大人では 18~29 歳 6.5mg、30~49 歳 7mg (全て男女平均値) が 1 日の推奨量(日本人の食事摂取基準 2015 年版)となっています。鉄分を多く含む食品は赤身の魚や肉、レバー、貝類、豆類、海藻類、緑黄色野菜等です。食事による摂取が必要になります。

ヘム鉄と非ヘム鉄

食品に含まれる鉄には、肉や魚などの動物性食品に多く含まれるヘム鉄と野菜や穀類などに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄と非ヘム鉄の違いは腸管での吸収率です。鉄は様々な食品に少しずつ含まれているので、幅広くメニューに組み入れ食事から摂取しましょう。

ヘム鉄

- ・ヘム鉄の吸収率は 15~25%と吸収されやすい。
- ・赤身の肉やレバー、カツオやマグロなどの赤身の魚に多く含まれる。
- ・ほかの食品による吸収の影響を受けにくい。

マグロ 1.6mg(80g)



豚レバー 5.2mg(40g)



しじみ 1.6mg(30g)



食べる煮干 1.8mg(10g)

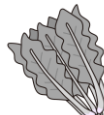


※(1 回使用量あたり)

非ヘム鉄

- ・非ヘム鉄の吸収率は 2~5%と低い。
- ・動物性たんぱく質やビタミン C を多く含む果物や野菜を同時に摂取すると、鉄が吸収しやすくなる。
- ・穀類や豆類、海藻、野菜などに多く含まれる。
- ・お茶などに含まれるタンニンは吸収率を下げる。

ほうれん草 1.6mg(80g)



高野豆腐 1.4mg(20g)



切干大根 1.9mg(20g)



※(1 回使用量あたり)

節分メニュー レシピ

<材 料> 子ども2人分・大人2人分



エネルギー：205 kcal(子ども 1 人分)、410kcal(大人 1 人分)

鉄： 1.6mg(子ども 1 人分) 3.2mg(大人 1 人分)

<おにっごはん>

- | | | | | |
|---------|-------|---|-----|------|
| ・米 | 2合 | A | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・大豆(水煮) | 18g | | ・酒 | 小さじ1 |
| ・ひじき(乾) | 3g | | ・塩 | 少々 |
| ・しらす | 20g | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・人参 | 1/3 本 | | | |

<作り方>

- ①ひじきは水に戻す。人参は千切り。
- ②炊飯器に米、水、A を入れ混ぜる。
- ③大豆、ひじき、しらすを入れ炊飯する。
- ④炊きあがり混ぜたら出来上がり♪



<イワシのつみれ汁>

- ・イワシすり身 300g
- ・万能ねぎ 8本
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 大さじ3
- ・大根 60g
- ・人参 1/2 本
- ・長ネギ 1/2 本
- ・昆布だし 約 4~5 カップ
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 小さじ 1/2
- ・酒 大さじ1

<作り方>

- ①イワシのすり身にしょうが、小口きりにした万能ねぎ、片栗粉を加え、混ぜておく。
- ②昆布だし約 4~5 カップの中に、いちよう切りにした大根、人参をいれる。
- ③野菜が柔らかくなり、沸騰しているところに①をスプーンですくい入れ火を通す。
- ④つみれが浮き上がってきたら、長ネギ(薄切り)、醤油、塩、酒で味付けをして

出来上がり♪大根に葉が付いていれば一緒にいれましょう！VCや鉄も豊富です！

節分には鉄分を！大豆やひじきに含まれる非ヘム鉄も動物性たんぱく質、野菜や果物を摂取して吸収率をアップしよう！