

2月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 171

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/hekinan>

今月のテーマ 『鉄分を摂取しよう』

皆さんは鉄分がどんな役割をしているか知っていますか？

鉄分は脳の成長に欠かせない大事な栄養素です。

しかし生後9ヶ月以降は母体由来の鉄分がなくなり、乳幼児期の子どもは鉄分が不足しがちです。乳幼児期の子どもは鉄分不足が続くと知能に影響を与えることもあります。他の栄養素に目がいきがちですが、鉄分はとても大事な栄養素なんです！

鉄分について

鉄には2種類あり『**ヘム鉄**』と『**非ヘム鉄**』があります、

ヘム鉄とは…赤身肉、レバー、魚類などの動物性食品に含まれ、
吸収率 15～25%と比較的多い。

非ヘム鉄とは…卵類、貝類、豆類、緑黄色野菜、海藻類などの
食物性食品に含まれ吸収率 2～5%と比較的少ない



★効率よく鉄分を摂取するには？★

鉄はたんぱく質やビタミンCが含まれる食品と一緒に摂取することで吸収率が上がります。また胃酸によっても吸収が促進されるので食べる時はゆっくりよく噛んで食べるといいですね。

また鉄の吸収を促進する作用があるビタミンC、動物性たんぱく質、クエン酸、乳酸ですが、逆に阻害してしまう食品もあります。コーヒー、紅茶、緑茶には阻害する成分が含まれているので、食事中は控えた方がいいですね。

おすすめレシピ

『酢鶏』



材料 《4人分》

- | | | | |
|---|----------|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉 250g しょうが汁 少々 しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1 じゃが芋 2個 玉ねぎ 1個 人参 0.5本 竹の子水煮 60g | <p>A</p> | <ul style="list-style-type: none"> 干しいたけ 2枚 ピーマン 1個 片栗粉 適量 しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ1 さとう 大さじ1.5 中華スープの素 小さじ1 揚げ物用油 適量 | <p>B</p> |
|---|----------|--|----------|

《作り方》

- ①鶏肉は2cm角、じゃが芋、人参、ピーマンは一口大の角切り、玉ねぎは千切り、たけのこは角切りにする。干しいたけはお湯で戻して千切りにする。
- ②鶏肉をAのタレにつけておく
- ③、①のじゃが芋、人参、鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ→たけのこ→ピーマンの順に炒め材料が浸るくらいまで水を入れて煮る。
- ⑤、④にしいたけ、③を加え調味料Bを入れて味を整えたらできあがり！

☆しょうがの効果☆

お肉の臭み消しなどによく用いられるしょうがには身体に嬉しいたくさんの効果があります。

しょうがに含まれる「ジンゲロール」には消化促進、殺菌作用、代謝促進が期待できます！

また、身体を温める効果もあるので普段の料理にプラスしてみてもいいかもしれません。

