

食育だより

平成29年 8月1日発行
社会福祉法人 勢理客保育園
園長:比嘉 富子
担当:年長ぐみ TEL:877-3442

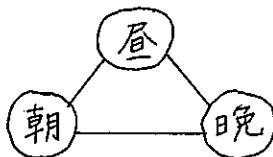
☆鉄とたんぱく質、ビタミンをバランスよくとるコツ

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。欠食や偏食などにより栄養バランスが崩れると、鉄も不足します。1日3食をきちんととる中で、鉄やたんぱく質、ビタミンなど必要な栄養素を効率よく補給するポイントを紹介します。

「食生活を整える」為のひと工夫

1日3食 きちんと食べる

朝食を食べないなどの欠食は、栄養不足の大きな要因。1日3度の食事をきちんと食べることが、貧血予防の基本です。



☆「鉄を効率よくとる」ためのひと工夫

鉄を含む食品を しっかりととる

鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収率に差があります。吸収率が低い非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなるので、肉や魚、野菜などと組み合わせて食べましょう。

鉄分を多く含む食品

ヘム鉄

吸収率が15~25%
・赤身肉、レバー、魚、貝

非ヘム鉄

吸収率が2~5%
・青菜、大豆製品、豆類

メインのおかずには 肉や魚、大豆製品を

からだを作る主要成分であるたんぱく質は、血液をつくる材料でもあります。からだは毎日少しずつ作り替えられているので、たんぱく質も常に補給する必要があります。日々の献立の主菜に、肉や魚、卵、大豆製品など必須アミノ酸を十分に含む良質のたんぱく質食品を必ず取り入れましょう。

こんな食品も 上手に取り入れよう

鉄以外にも、貧血予防に欠かせない栄養素があります。積極的に取り入れましょう。

《ビタミンB₁₂》 レバー、卵、納豆
緑黄色野菜

《ビタミンB₆》 レバー、鶏肉、魚
バナナ

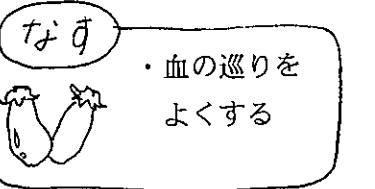
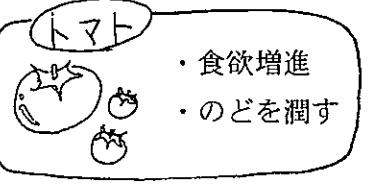
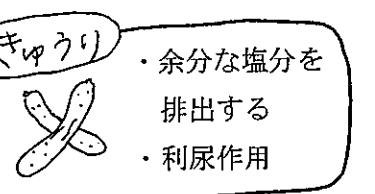
《ビタミンB_{1,2}》 レバー、肉、魚
貝類、牛乳

《葉酸》 レバー、卵、納豆
緑黄色野菜、果物

夏場の食事のポイント

☆夏野菜を取り込もう!!

旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り冷やしてくれる、体に優しくておいしい食材です。



夏バテ対策

夏は暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいします。その為体がだるくなったり、眠くなったりするのです。

☆夏バテしない生活のポイント

①水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分たくさん水分を摂る必要があります。

食事やおやつに

汁物や水分を添えて



水やお茶を飲む



※甘い飲み物は生活習慣病を導きます。

②1日3食、色々なものをバランス良く食べ、夏を乗り切るスタミナを付けましょう。

★特に朝ごはんが大切です。1日の活動エネルギーになります。

③睡眠時間をとりましょう。

しっかりと眠って疲れを溜めないようにしましょう。

注意! ダラダラ夜更かしは睡眠不足のもと!

しっかりと睡眠を取らないと疲れが蓄積して元気に保育園で活動できなくなります。早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう!!

※献立とおやつが異なるのは、できるだけお菓子をやめて手作りを・・と変更しています。

| 日 | 曜 | おやつ |
|----|---|--------------------|
| 1 | 火 | ビスケット オレンジ ミルク |
| 2 | 水 | きな粉クッキー ミルク |
| 3 | 木 | ゴボウ パイン ミルク |
| 4 | 金 | フルーツヨーグルト |
| 7 | 月 | ゴーヤーケーキ ミルク |
| 8 | 火 | 黒糖くずもち ミルク |
| 9 | 水 | ゴマクッキー ぶどう ミルク |
| 10 | 木 | せんべい バナナ ミルク |
| 12 | 土 | おにぎり |
| 14 | 月 | ヨーグルトスcone ミルク |
| 15 | 火 | 豆乳プリン りんご ミルク |
| 16 | 水 | 紅芋チーズケーキ ミルク |
| 17 | 木 | 揚げパン ミルク |
| 18 | 金 | 誕生日ケーキ メロン ミルク |
| 19 | 土 | おにぎり |
| 21 | 月 | 枝豆のかき揚げ りんご 麦茶 |
| 22 | 火 | 味噌おにぎり きゅうり 麦茶 |
| 23 | 水 | ビスケット オレンジ ミルク |
| 24 | 木 | スイートポテト ミルク |
| 25 | 金 | せんべい バナナ ミルク |
| 26 | 土 | おにぎり |
| 28 | 月 | スcone ミルク |
| 29 | 火 | かぼちゃケーキ ミルク |
| 30 | 水 | シークワーサーゼリー バナナ ミルク |
| 31 | 木 | みたらし団子 りんご ミルク |

