

10月

食育だより



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。

実りの秋がやってきますね。新米をはじめ、きのこ、さといも、りんごなどたくさんのおいしい食べ物がとれる時期です。旬の食べものは、味も良く栄養価も高いので、食事やおやつに取り入れましょう。

～ 子どもの成長と食事 ～

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発なので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。特に気をつけてとりたい栄養素の中にカルシウムと鉄があります。

カルシウム

骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素

カルシウムは日本人全体をみても不足気味の栄養素です。また、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けるので一緒にとるとよいでしょう。

- ・カルシウムの豊富な食品
牛乳・乳製品、干しえび、豆腐、水菜など
- ・たんぱく質の豊富な食品
肉、魚、卵、豆類、乳製品など
- ・ビタミンDの豊富な食品
魚（鮭・赤身魚・青身魚）、乾燥きのこ類（干し椎茸・きくらげ）など
- ・ビタミンKの豊富な食品
緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しりなど



鉄分

血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素

動物性食品だけではなく、植物性食品にも鉄は含まれています。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けるので一緒にとるとよいでしょう。

- ・鉄の豊富な食品
レバー、あさり、牛もも肉、大豆製品、小松菜など
- ・ビタミンCの豊富な食品
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも、じゃがいもなど



8月の人気メニュー

魚のかばやき風

たくさんおかわりしていました

さんまやいわしを使っても◎

魚のかばやき風（4人分）

白身魚	4切れ	①魚にしょうが汁と塩コショウをふっておく。	
しょうが	少々		②魚に片栗粉をつけて、油で揚げる。
塩コショウ	少々		
片栗粉	50g		④揚げた魚をたれにくぐらせる。
植物油	適量		
水	大さじ2		
米味噌	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1		