2023年 2月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより2月号

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。
外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！

～今回は、1～3歳の時期に大切な「鉄分」のお話です～

「鉄」は、脳の働きや成長にかかせない重要な栄養素です。
「鉄」が不足しないようにすることが大切です。脳は1～3歳にかけて著しく成長します。
「言葉を話す」「体を動かす」「道具を使う」など、脳の働きが著しく増加する時期です。

また、この時期は脳の大きさが1.2倍（大人の約90％）になり、脳の作りや働きがほぼ完成される、とても大切な時期です。脳の活動にはたくさんの酸素が必要です。そのためこの時期は大人の数倍もの酸素が必要になります。
脳に酸素を運ぶのは血液ですが、血液の中で酸素を運搬するヘモグロビンの材料となるのが「鉄」がです。
しかし2人に1人が「鉄」不足の状態です。それはこの時期の成長過程でもある、食べむらや好き嫌い、遊び食べと思うように食べてくれない要因も一つあります。

＊「鉄」不足で起こること＊
・貧血（元気がない、顔色が悪い、疲れやすい）
・免疫力低下（鉄が不足することで、酸素不足になり血流が悪くなる）
・運動機能の低下（激しい運動をする場合、鉄分が汗と一緒に体外へ流れ出てしまう）
・集中力の低下（落ち着きがない）
・精神が不安定になる（イライラする）

＊鉄分の吸収率の良い食品＊
鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が吸収率が高いです。ただし、非ヘム鉄は動物性たんぱく質（肉、魚など）やビタミンCのものと一緒に摂ると吸収率が高まります。
・ヘム鉄・・・レバー、ツナ缶、赤身の肉（加熱）、赤身の魚（加熱）など
・非ヘム鉄・・・ゆで卵、大豆製品（豆腐、納豆、きなこ）、緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）

ほうれん草やレバーだけ食べるのはなかなか難しいです。
鉄だけを補おうとせず、あくまでもバランスのよい食生活が望まれます。
元気に過ごしていくためにもしっかりごはんを食べていきましょう！

＜食育計画2月＞
＜1歳＞いろいろな食材に触れてみる。
＜2歳＞友だちと共に食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

「鉄分」豊富なポークビーンズ

＜材料＞大人4人前
・豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・200g
・大豆水煮・・・・・・・・・・・・100g
・たまねぎ（粗みじん）・・1/2個
・にんじん（粗みじん）・・1/2本
・ピーマン（粗みじん）・・・3個
・トマトケチャップ・・・・・・200g
・中濃ソース・・・・・・・・・・150g
・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
・水・・・・・・・・・・・・・・・・・200ml

*じゃがいも、ブロッコリーは付け合わせ

＜作り方＞
①鍋にすべての材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
※野菜から出る水で味が薄まることがありますので、その際は味を調整してください。

≪節分の豆は子どもに危険？？≫

こたえ：硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

厚生労働省の調査によると、5歳以下の窒息死亡事故では、食品の誤嚥によるものが全体の9割を占めていました。
特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒素してしまったり、肺炎を起こすリスクがあります。
（小さく刻んだ場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。）

節分の豆まきは個包装されたものをそのまま投げる、新聞紙で大きな豆（テニスボール大）をつくるなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しながら季節の行事を楽しみましょう。