

給食だより

No. 3

法光院こども園 2023年 2月 10日発行

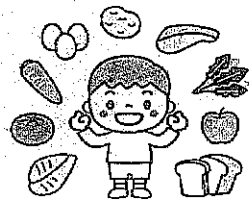
<https://www.houkouin.com>

杉本 浜田

2月は「立春」を迎え、暦の上では春となっています。しかし、2月は1年の中でも、気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがいに気をつけて、睡眠とバランスの良い食事を摂り、風邪をひかないようにしましょう♪

《鉄分について》

鉄分は、成長期に欠かせない重要な栄養素です。
 給食の献立を作成する時にも、鉄分を摂取できるように配慮しています。
 鉄は全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると全身に酸素が運ばれにくくなり、貧血や疲労感、頭痛や食欲不振など様々な症状を起こすことがあります。
 子供の10人に1人以上が貧血の可能性があり、また、その割合は1歳半から5才にかけて増加する傾向があるそうです。



鉄分を多く含む食品

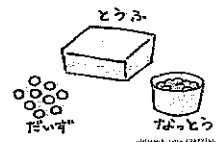
レバーや赤身の肉



魚介などの動物性食品



青菜や大豆製品などの植物性食品



～親子でクッキング～

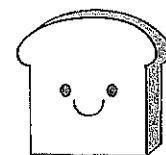
★カルシウムラスク★

【材料】

- ・食パン……2枚分
- ♡マーガリン ……20g
- ♡粉チーズ ……12g
- ♡ごま ……6g
- ♡青のり ……0.4g

【作り方】

- ①♡の材料を全て混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③オーブントースターで少し焦げ目がつく程度焼く。
- ④お好みの大きさに切る。



朝食にもピッタリ♪カルシウムと鉄分が摂れますよ(^^♪