

2月 食育



鉄分について

鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンを構成しています。不足すると貧血の原因になり疲労感、食欲不振などの症状を引き起こすので、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。鉄分はレバーや豚肉、かつお、あさり、しじみ、納豆、ひじき、小松菜などに多く含まれます。また、鉄分とビタミンCを組み合わせると吸収がよくなるので、緑黄色野菜や果物を合わせて食べると効果的です。毎日の献立に取り入れましょう。



ぶりを食べよう

代表的な出世魚のぶりは、冬が旬。脂がのこの季節は「寒ぶり」と呼ばれています。良質なたんぱく質を含み、脂質にはEPA、DHAが多く含まれます。血合い部分には、肝機能強化、疲労回復に効果的なタウリンが豊富なのも、ぶりの栄養の特長です。甘辛いタレで照り焼きにしたり、大根と煮込んでぶり大根にしたりしてもおいしいです。特に煮物は煮汁ごと食べて、ぶりの栄養をたっぷり吸収しましょう。



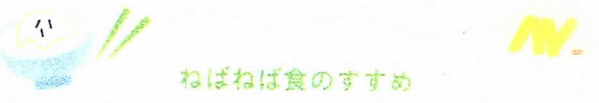
煎った豆をまく餅とは

2月3日は節分。豆まきには「魔減(まめ)」として邪気を払い無病息災を祈る意味があります。また、豆に「火」を入れておにを封じ込めるとして煎った豆をまくようになったそうです。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こり、縁起が悪いとされ、それを防ぐために煎った豆をまいたという説も。昔からの風習には、深い意味が込められているのですね。今年の豆まきは、煎った大豆をおにを退治してみてください。



子どもが完食するには

子どもが完食するには、規則正しい生活と、たくさん遊んでおなかをすかせて食事をとることが基本です。そして食べきれない量を盛りつけて完食できたことをほめ、いっしょに喜ぶことで子どもの自信にもつながります。また食べてみようという気持ちが高まるのです。食事量が少ないと心配に思うこともありますが、大丈夫です！子どもを信じて長い目でつき合い、「食べたい!」という意欲を大事にしていきたいものですね。



ねばねば食のすすめ

山芋のねばねば成分ムチンは、胃腸の粘膜を保護して、消化吸収を助け、疲労回復に役立ちます。ごはんにかけてたろろごはんは、子どもにも食べやすい一品です。ただし、山芋は肌に触れるとかゆくなるシュウ酸カルシウムを含むため、食事のときには気をつけましょう。初めて口にするときは加熱するとよいです。山芋のおやきや、片栗粉をまぶして揚げた山芋フライもおすすめ。ねばねば食で、元気に過ごしましょう。



アニサキスに注意

アニサキスは魚介類の寄生虫で、青魚やいかなどに多く、生で食べることで幼虫が胃や腸の壁に刺さり、激しい腹痛や嘔吐などの食中毒になることも。刺身や寿司を食べるときには注意が必要です。新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除きます。また、70°C以上で加熱するか、-20°C以下で24時間以上冷凍すると安心です。ともあれ、子どもの消化器官は未熟で抵抗力も弱いので、生ものを食べる際には十分気をつけましょう。

