

🍷 給食たより 🍷

鉄分のおはなし

● 乳幼児期の鉄欠乏症

とくに発育の盛んな乳児期後期から幼児期（生後 9 か月～2 歳）と思春期に起こりやすくなります。

乳児期は、お腹の中で蓄えた母体由来の鉄と食事由来の鉄によってまかなわれますが、生後半年ほどで母体由来の鉄はほぼなくなります。その頃に食事由来の鉄が少ないと、容易に鉄欠乏状態におちいり、重度になると鉄欠乏性貧血に進展してしまいます。

● 鉄分を含む食べ物は？

豚や牛などの赤身肉、レバー、ごま、ほうれん草や小松菜などの青菜類

※青菜類はビタミン C などと一緒に摂ると鉄の吸収率 UP

★上記の食材が入った園でも人気の献立をご紹介します★

～ビビンバ～ 約大人 2 人、子ども 2 人分

豚ひき肉 150g、ぜんまい水煮 50g、干し椎茸 3g（水で戻す）、ほうれん草 115g、もやし 100g、人参 75g ☆砂糖大さじ 1 杯弱、☆醤油大さじ 1 杯、にんにくチューブ（2 cm 程）、白いりごま（お好みの量）

作り方

1. 人参は千切り、ほうれん草は 2 cm 程度、葉っぱ部分は少し細かめに切る。もやしは水洗いしながらポキポキ折る。ぜんまい、椎茸は粗みじん切り。
2. 野菜類を茹で、水にさらし水気を切る。
3. 油を敷いたフライパンに、にんにくを入れ少し香りを出したら豚ひき肉を炒める。全体に火が通ったらぜんまい、椎茸、☆と全体の 1/3 程度の水を入れ炒め煮にする。（椎茸の戻し汁を使うとさらに美味しくなります♪）
4. 3 の水分が飛んだら茹で野菜、ごまを入れ混ぜ合わせて完成です！

※大人はコチュジャンを合わせると辛味が出て美味しくなります。

※ぜんまいは白滝を代用しても美味しくできます。