



ぐんぐん

朝晩は冷え込み、日中は暑くて体調を崩しやすい日々が続いています。運動会やさつまいも掘りなどの楽しい行事が続くので、体調管理に気を付けましょう。



おいしくお魚を食べよう

近年、魚の消費量は減少傾向にあります。「価格が高い」、「骨があって調理しづらい」、などの理由があります。敬遠されがちな魚ですが、栄養素が詰まっています。美味しく食べるコツを紹介します。

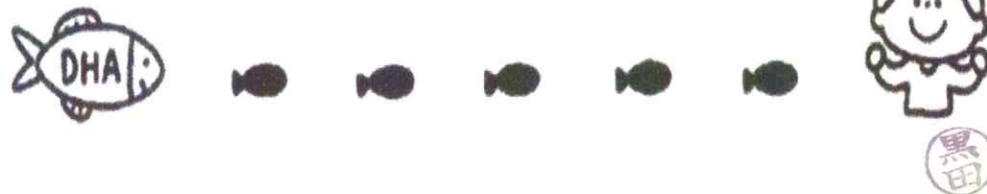
◎魚に豊富な栄養素

部位	栄養素	はたらき
頭、目の周辺	ビタミンA	肌の調子を整える
	ビタミンB1	糖代謝の促進
身	たんぱく質	アミノ酸スコアの高いたんぱく質源
	DHA	脳のはたらきを活性化
	EPA	血液サラサラ効果、塩分の排出を促す
血合い	タウリン	疲労回復

※DHA や EPA は脂質。体内で合成される量が少ないため、魚から摂取することが望ましい。

◎魚の選び方

おすすめは「刺身」。骨がなく、鮮度も良い状態で購入できます。子どもたちは免疫力が大人と比べると低いため、加熱して食べましょう。味付けも子どもが好む「たれ」や調味料を使ってみると食べ進みが良くなるかもしれません。



あいゆう園の献立レシピ

～鮭の味噌マヨ焼き～

♪材料（こども1人分）♪

鮭	40g
塩こしょう	0.1g
マヨネーズ	2.5g
味噌	1.5g
砂糖	0.5g

♪作り方♪

- ① 鮭に塩こしょうをふる
- ② ①を焼く。
- ③ マヨネーズ、味噌、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ 大方、焼けている鮭に③を塗り、再度焼く。

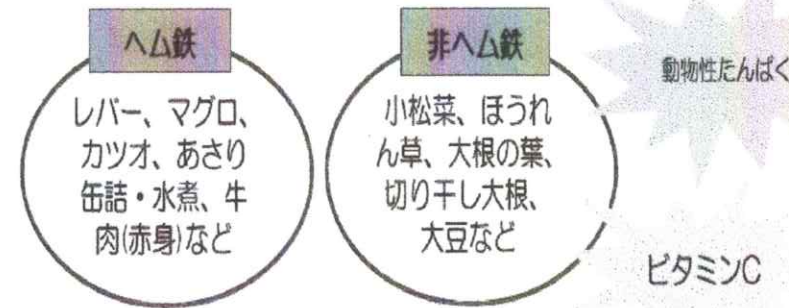
※③の調味料を塗った後に焼くときは、焦げやすいため注意しましょう。



栄養のお話（鉄）

- ・赤血球をつくるのに必要な栄養素で、ヘモグロビンの材料となり全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると貧血を発症し、だるさや眠気を催します。
- ・鉄には、非ヘム鉄とヘム鉄が存在します。非ヘム鉄は、野菜・海藻・大豆など植物性食品に、ヘム鉄は、肉・魚・レバーなど動物性食品に含まれています。

しかし、非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べると吸収率が低いため、ビタミンCを含む食品や動物性たんぱく質と一緒に摂取すると吸収率をアップさせます。



- ・2020年食事摂取基準の1日あたりの推奨される摂取量は、1～2歳の男性で4.0g、女性で4.5g。3～5歳の男女では5.5gと示されています。

不足しないよう、ヘム鉄の食品と非ヘム鉄の食品を組み合わせる食事の中に取り入れてみましょう。