



たのしく食べよう

さんさん保育園

新緑のさわやかな季節になりました。新年度に入って1カ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてくる頃ですが、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の食事を通して、心もからだも元気に過ごしていきましょう。



子どもに不足しがちな栄養素

子どもに不足しがちな栄養素は、ビタミンB群（特にビタミンB1とB2）、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維の5つになります。

その原因として、こんな食べ方していませんか？

- ① ご飯ばかり、麺ばかりという炭水化物中心の食生活 → **ビタミンB群**や**鉄分**が不足しがち
- ② おかずだけ食べる、主食・副菜を食べない → **食物繊維**が不足しがち
- ③ 野菜や果物を食べる習慣がない → **ビタミンC**や**鉄**、**食物繊維**が不足しがち
- ④ 乳製品をとる習慣がない → **カルシウム**などが不足しがち
- ⑤ 朝食を食べない → **エネルギー**不足に



鉄分が不足すると・・・

鉄分不足は貧血、注意力持続時間の低下、周囲への無関心、認知能力の低下、言語学習能力の低下、落ち着きがないなどの症状が見られます。鉄は脳の成長に大切な栄養素になります。

1日の摂取目標量は、1～2歳児は4.5g、3～5歳児は5.5gになります。（※保育園給食では、目標摂取量の半分を提供しています。）



鉄分を補給するには・・・

鉄には、体に吸収されやすい鉄（**ヘム鉄**）と吸収されにくい鉄（**非ヘム鉄**）の2種類あります。

非ヘム鉄は、野菜・海藻・大豆製品などで吸収率が低いので、吸収率を上げる**ビタミンC**と一緒に取りましょう。**ヘム鉄**は、肉類・内臓及びレバー製品・魚類（かつお・まぐろなど血合いの部分）に多く含まれているので、おすすめです。



5日の子どもの日は、鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわ餅」などを食べたりしますね。

「ちまき」は毒ヘビになぞらえ、食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、「かしわ餅」は、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないものですね。



子どもの日におすすめな食材

子どもの日の食事には、「竹のようにまっすぐに元気に育ってほしい」という願いを込めたタケノコが重宝されます。タケノコは種類によって旬の時期が異なりますが、春に旬を迎える種類が多いため、5月に美味しく食べられます。

定番のタケノコご飯や若竹煮・土佐煮・天ぷらなどの料理がおススメです。

また縁起のよい魚として、成長段階によって名前が変化する「出世魚」のブリやスズキ、「勝負（勝負に勝つ男）」という意味で縁起のよいカツオは子どもの日にぴったりの食材ですね。子どもには、食べやすいブリやスズキがおススメです。

