

意識してとりたい『鉄分』

鉄は、全身に酸素を送るために必要な血液の大事な構成要素です。鉄が不足すると、疲れを感じやすくなったり、息切れしやすくなります。また、幼児期には成長に伴う鉄の必要量が多いため、しっかり鉄を取ることが大切です。上手に鉄を摂り、元気な体を作りましょう。

鉄を多く含む食材

動物性の食品、物性の食品どちらでも鉄を摂ることは可能です。動物性食品に含まれる鉄を『ヘム鉄』、植物性食品に含まれる鉄を『非ヘム鉄』と呼びます。非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べ吸収しにくいという性質があります。

動物性食品の鉄（ヘム鉄）

★吸収率：10～30%

★主な食品：赤身肉やレバー、魚、貝 など

★摂取しやすい食材

- ・牛赤身肉
- ・レバー
- ・マグロ、カツオ、ししゃも
- ・しじみ、あさり など…



植物性食品の鉄（非ヘム鉄）

★吸収率：5%以下

★主な食品：緑黄色野菜、海藻類
大豆・大豆製品 など

★摂取しやすい食材

- ・小松菜、ほうれん草、大根の葉
- ・岩のり、のり、ひじき
- ・納豆、豆腐、豆乳
- ・ココア
- ・切り干し大根 など…



非ヘム鉄と一緒に摂る食材で吸収率が変わる！

- ① 動物性たんぱく質（肉・魚介類・乳製品など）と一緒に摂る。
- ② ビタミンC（ブロッコリー・じゃが芋・果物など）と一緒に摂る。

色々な食材を取り入れ、バランスの良い食事をすることで、

鉄の吸収率がアップします★

※ 上手く食が進まず鉄が不足していると感じる場合は、鉄分が強化されているチーズやヨーグルト、ふりかけなどをうまく活用するのも一つの方法です。

今月のレシピ紹介



★豆腐のチーズ焼き★



★材料（作りやすい量）

	木綿豆腐	300	g
●	みりん	15	g
●	しょうゆ	15	g
	スライスチーズ	3	枚
と	だし汁（鰹昆布）	150	g
ろ	しょうゆ	5	g
み	みりん	5	g
あ	片栗粉	5	g

簡単＆安価で、カルシウムや鉄分もとれる1品です！



※ブロッコリーは分量外

★作り方

- ① 豆腐を厚さ5mm～1cmにスライスする。（1丁を、6枚等分くらい）
- ② キッチンペーパー等で豆腐の水を切る。
- ③ ●の調味液に豆腐を浸け下味をつける。（色がつき味がしみればOK）
- ④ 豆腐に1/2に切ったスライスチーズをのせてフライパンorトースターで加熱する。
※クッキングシート等を敷いて焼くと、くっつかずきれいにできます。

【とろみあん】

- ① すべての材料を鍋に入れよくかき混ぜる。（だし汁が熱い場合は冷ましてから）
- ② しっかりかき混ぜながら弱火で加熱する。
- ③ 透明になり、程よいとろみがついたら完成！

豆腐のチーズ焼きにかけて召し上がれ★

～旬の食材 ご紹介！～《ほうれん草》

鉄やビタミン、カルシウムなどを多く含みます。昔はアクが強いものが多かったため、下茹でをしてアクを抜いていましたが、現在はそのままでも食べられるものが多いです。炒めても、お浸しや和え物にしても、スープに入れても美味しく、栄養価が高く使いやすいです。冷凍のものも活用すると、より手軽に食事に取り入れることができます。

～おいしいほうれん草の見分け方～

- ・色が濃く、茎が太いもの。
- ・葉が密集しているもの。
- ・根元が赤いもの。



献立予定

- *11月 7日（木）立冬 季節の食材で、冬に向けてパワーを付けましょう！
- *11月15日（金）七五三 成長をお祝いして、お赤飯とミルクゼリーを提供します。