

食育だより

2017年

2月

大切な栄養素「鉄分」

鉄分は、幼児期の成長に関わる大切な栄養素です。鉄分が足りないと精神や運動の発達に影響がでることがあります。

鉄分が多い食材には、レバー・ほうれん草・しじみなどがあります。ですが、特徴的な味の食材が多く、苦手なお子様も多いのではないのでしょうか。

お子様でも食べやすいメニューで、鉄分不足を解消できるレシピをご紹介します。

ほうれん草豆知識

栄養満点とされるほうれん草。しかしほうれん草の中には、シュウ酸という苦味のもとになる物質が含まれています。シュウ酸が体に悪いとされる理由は、多量摂取をすると体内のカルシウムが固まって、結石の原因になることが挙げられます。ただし、多量に摂取した場合ですので、普段の食事では問題ないとされていますが、生食は避け、加熱調理（ゆでる、炒める）をしたものを食べましょう。また最近ではシュウ酸の少ないサラダ用のほうれん草もあります。

野菜が苦手でも食べやすい♪

ほうれん草 焼きドーナツ



◎材料（シリコン型小12個分）

・ほうれん草の葉	2束分	・☆小麦粉	80g
・卵	1個	・☆ベーキングパウダー	小さじ1
・牛乳	大さじ2	・☆砂糖	大さじ2
・サラダ油	大さじ2	・バナナオイル	少々
・はちみつ	大さじ1		

◎作り方

- ① ほうれん草をゆで、ほうれん草が粉々になるまで卵と牛乳と合わせミキサーにかける。
- ② ボウルに☆の材料と①を入れて混ぜる。まんべんなく混ぜたらサラダ油、バナナオイル、はちみつを加えさらに混ぜる。
- ③ 型にスプーンで②を入れ、オーブン180度で15分焼く。



今年の恵方は
『北北西
ちよつと右』

～日本の伝統行事～

節分



2月3日は節分の日です。「節分」は本来季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて宮中で行われていたいくつかの行事のうち、「豆まき」という行事が庶民に浸透したと言われています。

災いや邪気を鬼に見立て、「鬼は外、福は内」という掛け声で豆をまきます。また数え歳の数の豆を食べると、その年は元気に過ごせるといわれています。