

# 食育だより 2月

令和7年度 なごみん尾西園

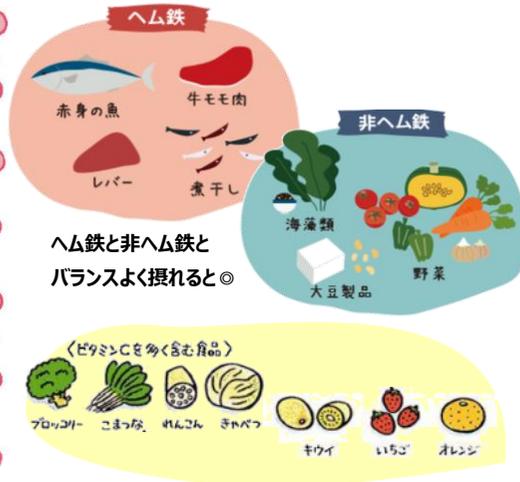
新しい年を迎えてあっという間に1ヵ月が経ちました。“立春”を迎え暦の上では春が近づいていますが、まだ吐く息も白く寒い2月となりそうです。気温が下がる冬は普段より疲れやすくなりがち。食欲が低下したり疲れを感じやすくなる原因の一つに、鉄不足があげられます。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運んでいます。血液中はもちろん、臓器、筋肉中、脳へも酸素を運んでいるため思考力や学習力、運動機能の向上にも役立ちます。



鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類されます。体内に吸収されにくい「非ヘム鉄」はビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。



## 給食 おすすめレシピ

### 小松菜と白菜の納豆和え

ヘム鉄も非ヘム鉄も豊富な一品★保護者様からの問い合わせも多いレシピ！

材料 3人分  
こまつ菜 30g  
はくさい 100  
ひきわり納豆 25g  
だし 0.3g  
こいくちしょうゆ 3g

1. こまつ菜と白菜を小さく切り、やわらかく茹でる。
2. 茹でた野菜をしばって、水分をとる。
3. 2に調味料とひきわり納豆を入れて味をととのえる。



1月 食育教室の様子

## みかんを剥きました！

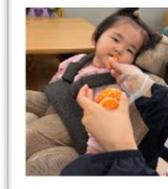
みかんはどこにできるのかな？  
本を見て、何色のお花が咲くのかな？  
みどり色からオレンジ色に変身するのを知りました



みかんのおしりに穴をあけて…上手に剥けました



皮がむけて「ピカピカになったよ」



剥いている時はもくもくと集中..



自分たちで剥いたみかんを食べました。「甘くておいしい」と声が聞こえました。

## 栄養士の取り組み



先月末、食物アレルギーの最新情報を伺いに栄養士の研修会に参加してきました。近年アレルギーの症状の実例が増加しているのは、『くるみ』や『ナッツ』によるものだということはご存じでしょうか。また『カシューナッツ』や『ピスタチオ』も注意が必要です。当園ではアレルギー食の対応として、給食の献立を見たときにどんな食材が入っているのか把握できるよう献立名の見直しをすることを会議で共有し、進めております。

## 行事食のお知らせ

2/3 節分



昨年度も好評！  
鬼の顔をしたカレーライス  
予定しています

