



11月

# 食育だより

令和2年 11月 発行  
(作成者)管理栄養士  
大田なつき

秋も深まり、梨や柿など、旬を迎える果物が沢山あります。子ども達に美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は、実は効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



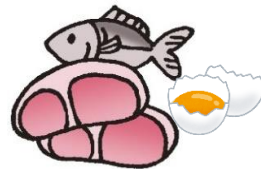
## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で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。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉・魚・卵など)



●非ヘム鉄  
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

## ～ 風邪をひかない食事 ～

風邪を予防するために、寒さに負けない食事を取りましょう。



- ◎温かい食事  
寒い日には温かい食べ物で体を温めましょう。



- ◎ビタミンAたっぷりの食事  
ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ほうれん草、ニラ、レバーなどに多く含まれています。



- ◎根菜たっぷりの食事  
大根、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多くとれます。



- ◎食後には果物を  
みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

