



2024年9月号

8月も厳しい暑さが続きましたね。例年だと9月から少しずつ涼しい日が増え、秋らしい空気になっていきます。過ごしやすい気温になるのは嬉しいですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。

体調を崩してしまったときは...

風邪をひいたり、下痢や便秘になったり、気温の変化で体調を崩しやすい季節です。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にすると胃腸への負担がやわらぎます。

◆**下痢**・・・刺激の少ない、消化によいものを食べましょう。
おかゆやうどん、煮物などが消化によいです。
下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯や麦茶などを飲みましょう。

◆**便秘**・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をするとよいでしょう。
食物繊維は野菜類やいも類、海藻などに多く含まれています。

◆**発熱**・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化によいものを食べましょう。



秋分の日『おはぎ』

9月22日は秋分の日です。秋のお彼岸の食べものといえば「おはぎ」ですね。小豆の粒が萩の花が咲き乱れるさまに似ていることから「おはぎ」といわれています。小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、ご先祖様に日ごろの感謝を伝えてから食べる風習があります。



『鉄分』の働きについて

鉄は赤血球に含まれる、ヘモグロビンの材料になる栄養素です。ヘモグロビンは、血液中で全身に酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、からだへ酸素がいきわたらず、思考力や学習能力、記憶力、運動能力の低下などにつながります。

鉄 1日の摂取推奨量 (日本人の食事摂取基準2020より)
1～2歳：4.5mg、3～5歳：5.5mg
30代男性：7.5mg、30代女性：10.5mg



鉄を適正に摂取することで、集中力アップ、美肌、美髪、貧血の改善などに効果があります。子どもが元気に走りまわるためにも大切な栄養素です。

鉄は赤身の肉、レバー、納豆、厚揚げ、小松菜、ほうれん草などに多く含まれていますので、給食でもこれらの食材を取り入れ、バランスよく栄養が摂れるように献立を考えています。

レバーは大人も苦手な方が多いですし、扱いにくい食材ですが鉄分がとてもたくさん含まれています。食べやすいレシピを紹介しますので、是非家庭でもチャレンジしてみてください。

レバーのねぎ味噌揚げ 材料 (幼児2人・大人2人分)

【作り方】

- ①たまねぎをすりおろしておきます。
- ②レバーは流水でよく洗い、ザルで水気を切ります。
- ③レバーに①のたまねぎとおろし生姜をもみこみ、10分程度おきます。
- ④長ネギをみじん切りにします。
- ⑤③に片栗粉をまぶし、170℃程度の油で揚げます。
- ⑥長ネギ、味噌、みりんを小鍋に合わせて焦がさないように火にかけます。
- ⑦揚げたレバーを⑥に絡めて出来上がりです。

レバー (鶏または豚)・・・240g
たまねぎ・・・1/4個
おろし生姜・・・1cm
片栗粉・・・適量
長ネギ・・・1/3本
味噌・・・大さじ1と1/2
みりん・・・小さじ1

