

食育だより

令和7年12月号 なんぶこども園

積極的に鉄分を取りましょう！

鉄分は、子どもの成長にとって必要不可欠な栄養素です。特に血液中の赤血球を合成して酸素を全身に運ぶ役割や、脳の発達を支えるために重要です。鉄分が不足すると、成長の遅れ、集中力や意欲の低下、貧血、免疫機能の低下など問題が出てきてしまいます。特に乳幼児期と成長期の思春期は、鉄分が不足しやすい時期なので、積極的に鉄分を取りましょう！

鉄分には2種類あります。それぞれの特徴を知って効果的に鉄不足を解消しましょう。



ヘム鉄：肉や魚などの動物性食品に含まれる。赤血球のヘモグロビンを構成して、全身に酸素を運ぶ役割がある。非ヘム鉄よりも吸収率が高く、効率的に鉄分を補給できる。



非ヘム鉄：野菜、豆類、海藻など植物性食品や、卵、乳製品に含まれる。ヘム鉄に比べて吸収率が低い。ビタミンCやたんぱく質を含む食品と組み合わせると吸収率が高まる。



食事のマナーを身につけましょう

食事のマナーには食器の扱い方、食べ方、食事のあいさつなどが挙げられます。相手とコミュニケーションをとるためにも、おいしく食べるためにもマナーは大切です。子どもは、小さいころから、手本となる大人の姿を見て見よう見まねで食事のマナーを身につけていきます。一緒に食事をしながら大切なマナーを伝えていきましょう。

【基本的なマナー】

「いただきます」「ごちそうさま」
食前食後のあいさつをしましょう



おはしのもちかた



ハレの日とケの日

「ハレの日」はお祭りや行事などの特別な日を指し、普段と変わらない日常を「ケの日」といいます。普段の食事は、バランスを考え体が求める食事を優先し、お誕生日や季節の行事のある日には、大好きなメニューやごちそうをいただきましょう。メリハリのある食生活では、「食べたい」という気持ちが生きる力につながります。

