



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2026.2.1

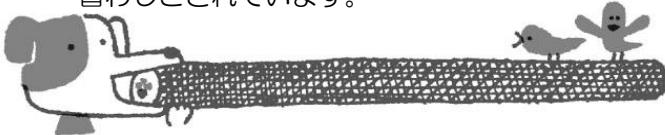
暦の上では「春」ですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。これから暖かくなったり、寒くなったりと三寒四温を過ぎて少しづつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事をバランスよく食べて元気に春を迎えましょう。



## 食べごよみ

### 節分の恵方巻きって？

恵方巻きは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。節分の日に厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の恵方（2026年は南南東）に向かって“縁を切らないように”願いを込めながら、“福が逃げないように”無言で丸かじりするのが習わしとされています。



### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。豆を自分の歳の数または1つ多く食べて、健康で丈夫な身体になれるようお願いします。「肉の畠」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富で栄養価の高い大豆を食べて鬼を追い払う元気をつけましょう。5歳以下の子どもは、硬い豆を食べる際に注意が必要です。2月2日の節分給食では大豆たっぷり五目煮豆を提供します。



### 成長期に不可欠なミネラル「鉄分」

鉄は赤血球の成分（ヘモグロビン）となり細胞に酸素を運ぶ役割をします。しかし、鉄が不足すると全身に酸素がいきわたらず、めまい・疲れやすい・食欲不振などの貧血の症状が現れます。身体の成長期には鉄の必要量が増えます。栄養バランスの悪い食事が続くと貧血を起こしやすくなります。意識して摂取するように心がけましょう。

### 鉄の上手な摂取方法

鉄分には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。鉄は体内に吸収されにくい性質で、特に非ヘム鉄は吸収率が低いため、吸収を助けてくれる栄養素（ビタミンC）と一緒にとると効果的です。

#### ヘム鉄

- ・吸収率が高い（吸収率：約15～35%）
- ・主に動物性食品に含まれる



#### 非ヘム鉄

- ・吸収率が低い（吸収率：約2～5%）
- ・主に植物性食品に含まれる



#### ビタミンC

- ・主に野菜や果物に含まれる



### 継続児のアレルギー申請書提出のお願い

保育園では半年に一回、アレルギー除去食の申請書の提出をお願いしております。お忙しい中、お手数ですが病院を受診していただき、提出してください。提出後面談を予定しています。

提出期限 2月末まで

※一食分あたりの鉄の含有量

※一食分の目安量あたりの鉄の含有量

※100gあたりの含有量