



ほくしんこども園

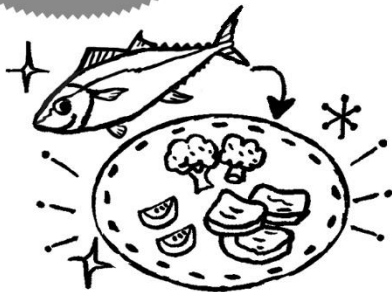
離乳食が始まったら

「鉄分」を意識してプラス

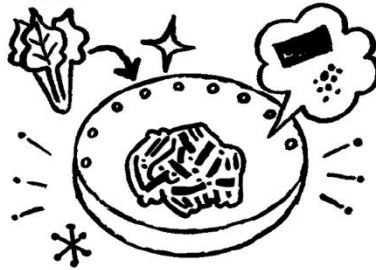
生後5か月ほどは、お母さんからもらった鉄分で必要量が満たされていますが、6か月頃にはほぼ使い切ってしまうと言われます。この時期からすでに鉄分不足になりやすいので、離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。

離乳期なら マグロのバター焼き

幼児期なら ホウレンソウの磯辺和え



マグロの刺身に片栗粉をつけ、バターで焼く（離乳完了期）。離乳中期なら、ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものを、メニューに混ぜる。



ホウレンソウの磯部和えのほか、アサリやシジミの味噌汁や、レバーの竜田揚げなどで食べやすく。ごまのりを常備しておき、料理にふりかけても。

鉄を多く含む食材

【魚介類】

・アサリ・シジミ

【肉】

・レバー（豚、牛、鶏）

【魚】

・マグロ・カツオ・ブリ・サバ

・サンマ・イワシ

【野菜】

・小松菜・ホウレンソウ

・ダイコン（葉）・ブロッコリー

【その他】

・ひじき・のり・厚揚げ

・高野豆腐・納豆・ごま

女の子は思春期に鉄分が不足しがちに。いまからさまざまな食材からとれるようにしましょう。



おはぎ

材料(10個分)

もち米・・・・・・・・・・150g
 白米・・・・・・・・・・50g
 水・・・・・・・・・・1.3合強
 砂糖・・・・・・・・・・50g
 こしあん・・・・・・・・・・200g
 きな粉・・・・・・・・・・50g

つくりかた

- ①もち米と白米を洗い、米の目盛りに合わせて水を入れて炊く。
- ②あんを10等分し丸めておく。
- ③炊きあがったご飯に砂糖を入れて混ぜ、すりこぎ等で米粒が残るくらいにつぶす。
- ④10等分にして手に水をつけながらあんを包む。
- ⑤きな粉をまぶす。

