



げんきもいもい！だより

浅草ひかりにこにこ園 給食室
令和7年度 NO.2

7月に入り、気温が高くなってきました。水分をこまめに取り、
熱中症に気を付けましょう！

さて、今回のテーマは「鉄分」についてです。

子どもの脳の成長には鉄分が必要

鉄分が不足すると、運動機能、体温保持機能、免疫機能、子どもの知能、
コラーゲンの合成機能が低下することが知られています。

特に子どもの脳の成長スピードは速く、3歳児の脳重量は既に大人の脳重量の
約8割に達します。

鉄分が不足すると、脳の神経細胞ネットワークの接合部であるシナプスの成長が阻害され、
脳の情報伝達がうまく働かなくなります。

このように、脳の成長に欠かすことのできない鉄分ですが、食品中の鉄分には

ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。

ヘム鉄はお肉や魚などの動物性食品に、非ヘム鉄は小松菜やほうれん草などの
植物性食品に多く含まれています。

ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収率が高いため、非ヘム鉄に比べて効率よく体内に吸収されます。

〈鉄分が多く含まれている食品〉

ヘム鉄

かつお



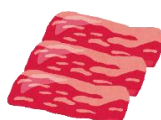
マグロ



レバー



牛肉



ひじき



ほうれん草



こまつな



納豆



など…

非ヘム鉄

7月の給食では…

7月30日(水)に

こまつなのごま酢和えが出るよ★

★鉄分レシピ★ 「鉄」強化ハンバーグ

材料(1人分) (鉄分が多い食材は赤色で書いてあります。)

●豚ひき肉…40g

●牛乳…5g

●玉ねぎ…25g

●ケチャップ…3g

●**凍り豆腐…5g**

●塩…0.1g

〈作り方〉

① 玉ねぎをみじん切りにして電子レンジで加熱し、柔らかくする。

凍り豆腐はおろし金ですりおろす。

② ケチャップ以外の材料を全てボウルに入れ、よくこねる。

③ タネを丸型に整えて真ん中をくぼませる。

④ 焼いてお皿に盛り、ケチャップをかける。完成★



鉄分を多く含む食べ物を
食べられると良いですね♪

次回の発行は9月を予定しています。

参考文献:「エバラ食品 <https://www.ebarafoods.com>」

「株式会社 明治 <https://www.meiji.co.jp>」