



令和2年6月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

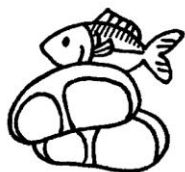
6月に入り湿度が上昇してくるこの季節、子どもたちの食欲はおとろえがちです。ウィルス感染対策のためにも、体調を崩さないためにも、ご家庭でも食事や補食の内容や水分補給ができていますか？普段以上に気にかけてあげてくださいね！

たんぱく質（肉・魚・卵・豆類）は毎食必要な栄養素です。

豆腐や納豆、サラダチキンなど食べやすいものでもしっかりと補充していきましょう！

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

こまめに手を洗おう

引き続き手洗いの徹底をしましょう！

細菌類の繁殖期でもあります。

特に食中毒には気をつけたいもの。

まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。

おうちでもしっかり手を洗っているか

そばで見ているか教えてください。

つめも短く切って中まで清潔にできるとと

ても好ましいですね。



豆腐ときなこでたんぱく源摂取にもなる簡単おやつ♪

豆腐団子



【こども一人分の材料 g】

【作り方】

- | | | |
|------------------|-----|---------------------------|
| 白玉粉 | 10 | ①白玉粉・上新粉をボウルにいれる |
| 上新粉(ない時は白玉粉を20g) | 10 | ②①に絹豆腐をいれ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる |
| 絹豆腐 | 25 | ③耳たぶの柔らかさになるまで水分を少しずつ足す |
| きなこ | 4 | ④小さく丸めてつぶし沸騰した湯に落として茹でる |
| 砂糖 | 1.5 | ⑤浮いてきたらすくい、冷水を入れたボウルで冷やす |
| | | ⑥水をきってきなこ砂糖をまぶして完成 |

【アレンジ】

- ・果物缶詰とあわせてフルーツ白玉にしても！
- ・砂糖4：醤油1でみたらしのたれをかけても！

