

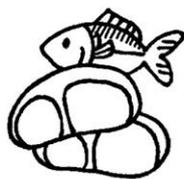


令和2年6月  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

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！  
また、たんぱく質（肉・魚・卵・豆類）は毎食摂りたい栄養素です。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

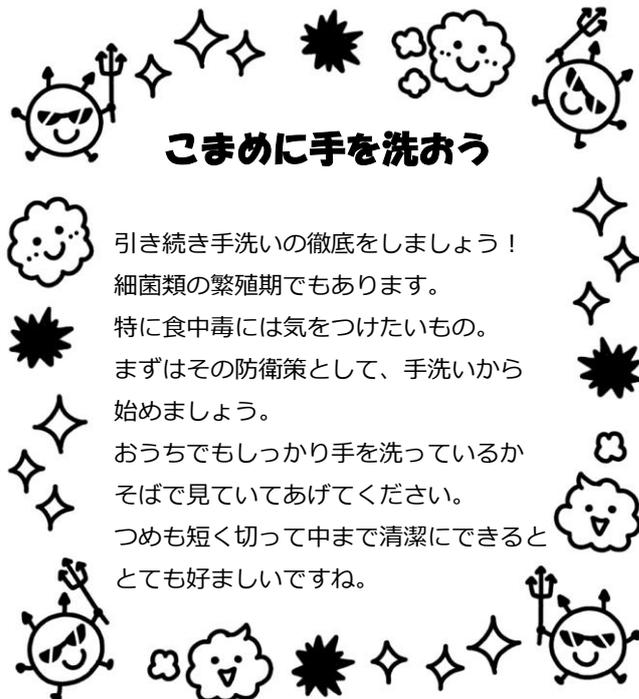
鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●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  
そばで見えてあげてください。  
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。

## 6/4は虫歯予防デーです！

虫歯を予防するために…

- ☆食べたら歯を磨きましょう  
…食べた後の歯みがきを習慣にしましょう。  
大人の方が仕上げみがきをしてあげましょう。
- ☆お菓子やジュースは時間を決めて食べましょう  
…夜歯みがきをしたあとの糖分の摂取は控えましょう。
- ☆よく噛んで食べましょう  
…食材を少し大きめに切ったり、豆類や乾物などを  
献立に取り入れると良いですね。「カミカミ  
してる？」などの声かけもGOODです！



豆腐ときなこと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   |
| きなこと             | 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水をきってきなこと砂糖をまぶして完成       |

### 【アレンジ】

- ・分量を多くし小さめの団子にすれば乳児さんでも食べれます
- ・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！



今月の食育はお休みです。  
感染症の動向を見ながら  
再開、実施をしていきますので  
よろしく願いいたします。