



令和5年8月1日
井堀保育園

夏本番となり、ますます気温の上がる日々が続きます。
食欲が落ちたり、寝不足になったりしやすいので、食事や寝具を工夫して、対策をしっかりと行いましょう。

夏こそ鉄分を摂りましょう

大人にも子どもにも必要な鉄分は、夏になると汗と共に、体内から流れ出てしまいます。鉄分が欠乏すると、貧血や立ちくらみなど、さまざまな症状が現れます。

子ども達の成長にも影響のある栄養素なので、日ごろから意識して摂るようにしましょう。

鉄欠乏の子ども～鉄欠乏の影響～

- ① 幼少期の認知および行動の発達の有意な低下
- ② 海馬神経機能の悪化
- ③ 記憶力と空間学習能力の低下



鉄分の多い食材

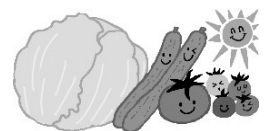
10g当たりの鉄量 (mg)

豚レバー	1.3	ゆで卵 (卵黄)	0.59
鶏レバー	0.9	納豆	0.33
牛レバー	0.4	小松菜 (ゆで)	0.21
かつお	0.2	ほうれん草 (ゆで)	0.09
マグロ水煮缶	0.1		

子どもの必要量は、
男女ともに1～2歳4.5mg
3～5歳5.5mg
となっています。
ビタミンCと一緒に摂ると、
効果的です。

※保育園では、鉄強化ウエハースや鉄強化ヨーグルトをおやつに食べています。

8月31日は「野菜の日」



厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を1日350gとしています。
しかし、実際は小鉢1皿分位不足しています。

1～6歳の摂取量は180～270gで、キャベツで例えると、約1/4玉分です。このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂る事が推奨されています。
※代表的な緑黄色野菜 (90g) ・ ・ かぼちゃ1/16玉 ・ 人参2/3本 ・ ほうれん草(茹でる前)1/2束 ・ トマト1/3玉等