

子どもの貧血と鉄分

貧血は子どもにもみられ、その原因の多くは鉄分不足といえます。乳幼児期において鉄は、神経発達に必要な栄養素で、不足すると記憶力や学習能力に影響がでる可能性があります。貧血になると、食欲が落ちる、顔色が悪い、不機嫌になる、元気がないなどの変化がみられるので、子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。

鉄分は、体に吸収されにくいミネラルですが、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜や果物と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的に取ることができます。しかし、おやつの時などに飲む牛乳には鉄分があまり含まれていないので、飲み過ぎで食事が食べられなくならないように注意してください。



献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	肉うどん バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
2	日			
3	月	煮魚 和風サラダ 人参の甘煮 かんきつ	ビスケット	マドレーヌ
4	火	五目煮 白菜の即席漬 バナナ	りんご寒天	わかめおにぎり
5	水	豚肉と野菜のカレー炒め バイクドポテト かんきつ	コーン入り カップケーキ	ちんすこう
6	木	ひじきのオムレツ ケチャップ炒め 茹ブロッコリー バナナ	せんべい	くずもち
7	金	♪♪♪	♪♪♪	♪♪♪
8	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	蒸しパン	♪♪♪
9	日			
10	月	豚肉のソース煮 ポテトサラダ 茹ブロッコリー かんきつ	バナナ	コーンピラフ
11	火			
12	水	マーボー豆腐 中華あえ かんきつ	せんべい	ポテトチーズおやき
13	木	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ	ももヨーグルト	おからきなこパン
14	金	ミートローフ 人参の甘煮 茹ブロッコリー かんきつ	ビスコ	あんこパイ
15	土	焼きそば バナナ	バイクドポテト	♪♪♪
16	日			
17	月	焼魚 ほうれん草の浸し うの花炒り かんきつ	せんべい	簡単メロンパン
18	火	焼き豆腐の含め煮 バイクドおさつ バナナ	マカロニのあべ川風	セサミトースト
19	水	卵とじ 大根の即席漬 かんきつ	源氏パイ	しらすとひじきのごはん
20	木	鶏肉のいなか煮 キャベツの浸し バナナ	グレープゼリー	せんべい
21	金	魚の甘酢漬 五目きんぴら 茹ブロッコリー かんきつ	ビスケット	ヨーグルトケーキ
22	土	シチュー バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
23	日			
24	月			
25	火	鶏肉のカレー焼 キャベツの即席漬 人参しりしり バナナ	サッポロポテト	ほうれん草のチャーハン
26	水	豚汁 納豆の磯あえ かんきつ	食パンのマヨネーズ焼	簡単バナナケーキ
27	木	ムニエル 小松菜とひじきの和えもの さつまいもの煮付 バナナ	クラッカー チーズ	フルーツポンチ
28	金	チキンカツ 茹野菜 スパゲティソテー ゼリー	せんべい	かぼちゃクッキー