

はびきの食育だより



暖かく気持ちのよいぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。
毎日を楽しく過ごせるように、生活リズムをととのえて朝ごはんをしっかりとべて
元気にスタートしましょう。



朝ごはんを食べよう



※「2朝ごはんをたべよう」は食育ピクトグラムです



朝ごはんを食べることで体温があがり、眠っていた脳やからだにスイッチが入ります。
朝ごはんを食べないと午前中ぼーっとしてケガをしやすく、イライラしたりして元気に動くことができません。

忙しい朝に大変かな?と思っても脳をうごかすためにおにぎりや具沢山豚汁などどうでしょう?野菜は夜に切っておくと朝は火を入れて味を整えるだけ。おにぎりはラップでつつむと洗い物が少なくてすみますよ。



大切なすいみん

- あなたは何時に
- おきて、何時に
- ねていますか?
- 成長期もそうですが、
- 大人にとってもねる
- 時間を確保することはとても
- 大事です。ねむくないからといつまでもお
- きているのではなく、時間を決めてふとん
- に入るようにしましょう。
- そして朝おきたら日の光をあびて体内時
- 計をリセットしましょう。
- 休みの日など長く眠って朝が遅いと、その
- 夜の寝つきが遅くなり、翌朝おきるのがつ
- らくなりがちですよ。



まる

〇ごと栄養♪ポイントガイド

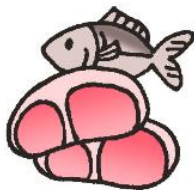
第7回 血液の成分になる!鉄

鉄分は血液をつくる上で必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収力があがります。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよくとるようにしましょう!

【含まれている食品】

・ヘム鉄・・・

赤身の肉・魚・レバーなど



・非ヘム鉄・・・

ほうれんそう、小松菜、納豆



不足すると・・・

鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状があらわれます。

鉄分はサプリメントなどでとると必要以上にとってしまうのでできるだけ食事からとりましょう!

妊婦さんは鉄分が不足しやすいので医師に相談しましょう。