



食育だより



主に3～5歳児向け 草野雄多

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。
これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて免疫力アップし、残暑をのりきりましょう。

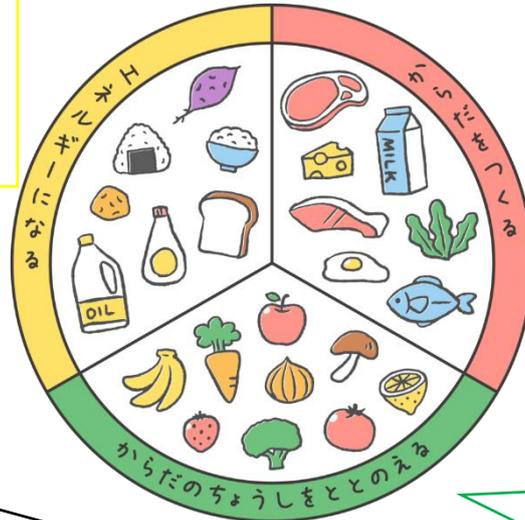
3つの食品群をそろえて栄養バランスの良い食事をしよう！

黄色の食品

米・パン・麺類・いも類
砂糖・油など

赤色の食品

肉・魚・卵
乳製品・大豆など



緑色の食品

野菜・果物・きのこ類など



毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3食それぞれに属する食品がそろった食事をすることで必要な栄養素をバランス良く摂りやすくなります。

9月15日はひじきの日でした！

カルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富で、添加物など一切使用していないひじきは、健康食として親しまれています。最近では、子どもの鉄の摂取量が不足しています。鉄が欠乏すると貧血に繋がるため、ひじきを食べて鉄不足を改善しましょう。

ひじきのおすすめレシピ

～ひじきご飯～

【材料】 (4人分)

・米	2合
・芽ひじき (乾燥)	10g
・にんじん	30g
・油揚げ	20g
・だし汁	320ml
Aしょうゆ	大さじ2
Aみりん	大さじ2
A酒	大さじ1

【作り方】

- ①芽ひじきはたっぷりの水で約20分かけてもどす。ザルにあげてさっと洗い、水気を切る。
- ②にんじんは短冊切りにする。油揚げはペーパータオルで油を軽く拭き取ってから横半分に切り、1cm幅の細切りにする。
- ③炊飯器の釜に米を入れてだし汁を注ぐ。【A】を加えてひと混ぜし、①と②をのせて炊飯する。炊き上がれば、全体を混ぜ合わせて茶碗に盛る。



〈参考文献〉

- <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/7256/>
- <https://magokoro-care-shoku.com/column/twotypes-of-hijiki/>
- <https://www.hijiki.org/trivia-hizikinohi/>
- https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2024/0411_01/index.html