



★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食
(お赤飯がです)
5日 こどもの日メニュー

※食種により異なります。

5月5日は「端午の節句」

端午の節句とは、5月5日に、
こいのぼりや鎧兜(よろいかぶと)、
菖蒲(しょうぶ)を飾ったり、
菖蒲湯(しょうぶゆ)に入り、柏餅(かしわもち)やちまきを食
べ、男の子の厄よけと
成長を祝う行事です。



貧血って？

貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビン量が減少した状態をいいます。貧血になると、めまい・寒気・動悸・息切れ・疲れやすい・血色が悪い・食欲不振など全身に症状があらわれます。ほとんどの貧血は鉄欠乏性貧血で、体内の鉄分が不足することから起こります。

鉄を上手にとりましょう！

鉄は体内に吸収されにくい性質があるので、食事や調理の際の工夫が必要です。

①たんぱく質を充分とりましょう。

⇒たんぱく質は魚介・肉・魚・牛乳・乳製品・大豆に多く含まれます。

②いろいろな食品をバランスよくとりましょう。3食きちんと食べることが大切。

③ビタミンCは吸収の味方です。

⇒ビタミンCは菜の花・ブロッコリーなどの緑黄色野菜、グレープフルーツ・メロンなどの果物に多く含まれています。

④調理方法や食べ方を工夫しましょう。

⇒鉄製の調理器具を使うと、吸収のよい形の鉄が微量に溶け、鉄を補うことができます。



鉄分を多く含む食品

大豆製品、レバー、牛もも肉、マグロの赤身、ひじき、もずく、あさり、ほうれん草、小松菜、切り干し大根など