



春野菜を食べよう

店頭には、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、サヤエンドウなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。

野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、サラダパーティーも楽しいですよ。

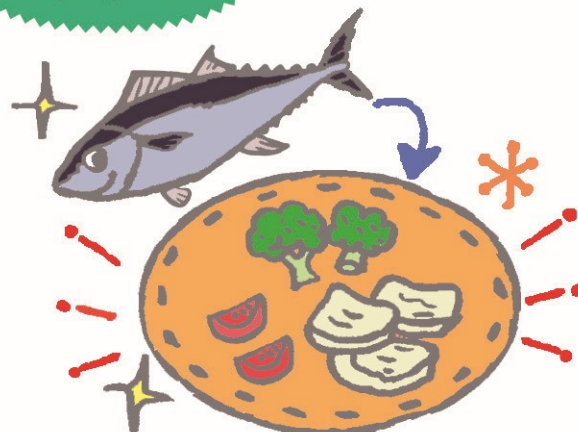


離乳食が始まったら

「鉄分」を意識してプラス

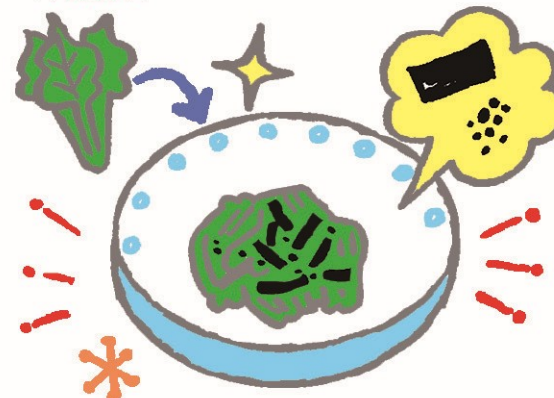
生後5か月ほどは、お母さんからもらった鉄分で必要量が満たされていますが、6か月頃にはほぼ使い切ってしまうと言われています。この時期からすでに鉄分不足になりやすいので、離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。

離乳期なら マグロのバター焼き



マグロの刺身に片栗粉をつけ、バターで焼く（離乳完了期）。離乳中期なら、ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものを、メニューに混ぜる。

幼児期なら ホウレンソウの磯辺和え



ホウレンソウの磯部和えのほか、アサリやシジミの味噌汁や、レバーの竜田揚げなどで食べやすく。ごまやのりを常備しておき、料理にふりかけても。

鉄を多く含む食材

【魚介類】

・アサリ・シジミ

【肉】

・レバー（豚、牛、鶏）

【魚】

・マグロ・カツオ・ブリ・サバ

・サンマ・イワシ

【野菜】

・小松菜・ホウレンソウ

・ダイコン（葉）・ブロッコリー

【その他】

・ひじき・のり・厚揚げ

・高野豆腐・納豆・ごま

女の子は思春期に鉄分が不足しがちに。いまからさまざまな食材からとれるようにしましょう。



☆2月のお誕生会メニュー☆

・ごはん

・クリームスープ

・ブロッコリー

・ハンバーグ

・人参グラッセ

・いちご

