

食育だより 12月号

冬至 (12月22日頃)

冬至かぼちゃと冬至がゆ
→ 保存しておいたかぼちゃと冬至の日に食べる習慣。
→ 痰鬼を払うという意味。小豆が入っていることが多い。



冬至

- 二十四節気の1つ。
- 太陽の黄経が270度に達する時で北半球では正午における太陽の高度は1年中で最も低く、また昼が最も短い。

小豆の栄養素
... 食物繊維

不足してしまうと
生活習慣病のリスクも高まってしまう。

かぼちゃの栄養素

... 炭水化物、ビタミンC、カロテン

エネルギー源 鉄の吸収を高める 抗酸化 免疫増強

鉄の欠乏症

① 鉄欠乏性貧血
→ ヘモグロビン中の鉄が不足して起こる貧血。

《貧血とは?》

・体の中の赤血球が減少したりしてしまう状態のこと。

・赤血球の寿命は約120日間!!

→ 老朽化した赤血球は破壊される。ヘモグロビンは鉄たんぱく質に分解され再び体内で利用される。

・鉄を多く含む食品

① 豚の肝臓 ② 小松菜 ③ あさり など

種類
① 水溶性食物繊維
② 不溶性食物繊維

番外編～貧血～
・巨赤芽球性貧血
→ ビタミンB12、葉酸が不足して起こる。
・溶血性貧血
→ ある原因で赤血球が破壊されて起こる。

鉄と欠乏症

鉄 [Fe]

- ・体内に3～5g程度含まれている。
- ・多くが赤血球のヘモグロビンの中に存在している。
- ・食品中の鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類がある。
- ★ヘム鉄とは
ヘモグロビンやミオグロビンに由来する鉄
主に食肉類に含まれる
- ★非ヘム鉄とは
吸収率が低い。
主に植物性食品、卵に含まれる。

問1

★食品中には、なに鉄となに鉄が含まれているでしょうか?

問2

冬至には主に何を食べているでしょうか?

問3

食物繊維が不足すると、鉄分を多く含む何のリスクが高まるでしょうか? 食品を2つ答えてください!

問4

問5

冬至は何月何日?

問6

貧血の原因は何でしょうか?



レシピ

大根のそぼろ煮

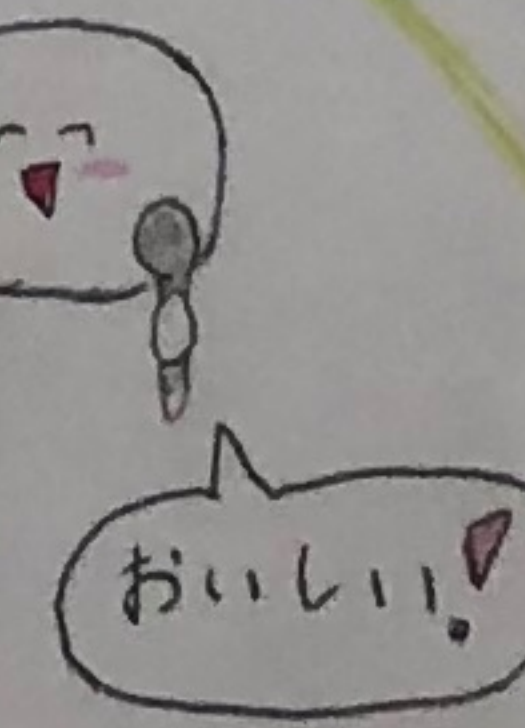


作り方

- ① 大根を長さ4～5cm、幅1cmの柏子七かりにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③ ②に大根を入れて更に炒め、全体に火が通ったら水を加えて沸騰させる。
- ④ 少し火をゆるめ、5分ほどそのまま煮る。
- ⑤ ④に調味料を入れ、弱火～中火で20分程煮る。
- ⑥ 大根が柔らかくなり、全体に味が馴染んだら、片栗粉を同量の水で溶かし加える。
- ⑦ 完成!!

材料

・大根 700g
・豚ひき肉 150～200g
・サラダ油 大さじ2 (しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ2)
・きび砂糖 大さじ2



提出期限: 3月15日(月)