２月

貧血予防レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　５９１kcal

塩分　1.8g

ブロッコリーとひじきの
ツナマヨ和え

牛肉の卵とじ丼

いちご

切り干し大根と
小松菜の中華スープ

食事のポイント

●鉄分が多い食品を摂りましょう → 赤身の肉、魚、卵、大豆製品、小松菜､ほうれん草

●ビタミン C を含む食品を摂りましょう。ビタミン C は鉄の吸収を高める働きがあります。

→ブロッコリー、苺、じゃがいも、パプリカ、みかん

●バランスの良い食事を心がけましょう。(偏った食事は鉄不足の原因になる可能性があります)