

ちようしょく よ た
◎朝食もバランス良く食べよう◎ひん けつ ふせ
貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が不足することで体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によつて起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの?

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。



主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。



鉄を含む食品を意識して取り入れる。



鉄には、赤身の肉や魚、レバーナーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)



植物性食品(非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



◎リクエスト献立◎

テーマ「秋」献立: 栗ごはん、ごま塩、牛乳、さんまのかぼすレモン煮、かぼちゃのそぼろあんかけ、さつま芋のみぞ汁

コメント: 秋の食材を使いました。秋の味覚を楽しんでください。

テーマ「秋を取り戻せメニュー」献立: さつま芋ごはん、ごま塩、牛乳、鮭のチーズマヨネーズ焼き、きんぴらごぼう、豚汁

コメント: 秋を感じられなくなってきたので、この給食を食べて、秋を思い出してください。



◎ 食に関する情報 ◎



秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

にんじんと「目」の健康

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

◎給食レシピ紹介◎

✿さつま芋のかりん揚げ✿

◇材料(4人分)

- 豚もも肉拍子木切り 160g
- 下味:しょうが3.2g しょうゆ8g
- 片栗粉 適量 揚げ油 適量
- さつまいも80g

【タレ】

- 砂糖16g しょうゆ12g
- 水3.2g 白いりごま1.2g

◇作り方

- さつまいもは拍子木切りにして、素揚げする。
- 豚もも肉に、しょうが、しょうゆで下味をつける。
- ③②に片栗粉をつけて、揚げる。
- タレの材料を混ぜ合わせ、沸騰させる。
- ⑤①と③に④のタレをからめる。

◇おすすめポイント 秋においしいメニューです。たくさんの方にレシピを教えてと言われているメニューです。