# 10月食育だより



(A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0°

## (10月の首標)・好き嫌いせず、何でも食べよう

髪さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。スポーツの��、芸術の��、読書の��、 そして味覚の萩です。過ごしやすい萩には、さまざまな行事がめじろ押しです。 しぜん めぐ かんしゃ ちいき ぱぐく 自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

ねたちの体は、食べ物から栄養をもらって、大きくなります。 養べ物は、みなさんの体の中で、いろいろな働きをしています。 た。 嫌いなものを食べなかったりすると、体に必要な栄養をうまく / とることができません。

でようぶ からだって 丈夫な体を作るためには、好き嫌いしないで、いろいろな た。ためた。ためであることが、大切です。



### 今月の給食のおすすめメニュー ~アジの南蛮漬け~ アジ切り身 【作り芳】 ①タレを最初に作っておく。 4切れ (4人分) ②ねぎはみじん切りにする。 かたくり粉 揚げ油 ③ねぎを煮て、やわらかくなったら ずいがい からうみりょう い 酢以外の調味料を入れて煮立たたせる。 25g ネギ ④③に酢を入れ一煮立ちさせタレを 小さじ2 仕上げる 小さじ2 本みりん ⑤アジにかたくり粉をつけ、流で タ 20g しょうしょう 少々 揚げる おろししょうが ⑥揚げたアジにタレをかける。 しょうゆ 35g 大さじ1

<sup>ぉぉ</sup> 大さ<u>じ</u>2

# 面包防冬日食生活の成分沙ト珍

| わたし たいない けっかん は めく けつえき さんそ えいよう ぜん 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 しん はこ ひんけつ さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へ 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減っ がらださんけつにうたい こうせい てってっぷん ふそく て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)の不足によってかけつほうせいひんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ にちじょうてき 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。



## ★どんな遊状が出るの?

た すつう どうき いきぎ つか しょうじょう つぎ しょうじょう み 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





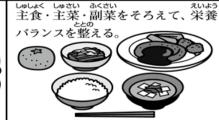




## ★貧血を防ぐためのポイ

<sup>あさ ひる</sup> 無理なダイエットをせず、朝・昼・ タの3食を欠かさず食べる。





てつ ふく しょくひん いしき 鉄を含む食品を意識し

てつ あかみ にく さかな どうぶつせいしょくひん がく てつ だいす やさい しょくぶつせいしょくひん がく 鉄には、赤身の肉や魚、レバ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 でつ はら からだ きゅうしゅう たっ こ いっしょ でつ はら からだ きゅうしゅう とくちょう てつ ジー いっしょ れる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとるこ きゅうしゅうりつ たか しょくぶつせいしょくひん ばあい ジー がく しょくひん く あ とで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。





