

10月食育だより



千曲市キャラクター「あん姫」

(10月の目標) ・好き嫌いせず、何でも食べよう

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事がめじろ押しです。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。

いろいろな食べ物を食べよう!

私たちの体は、食べ物から栄養をもらって、大きくなります。

食べ物は、みなさんの体の中で、いろいろな働きをしています。

食べ物によって、その働きが違うので、好きなものだけ食べたり、

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。

丈夫な体を作るためには、好き嫌いしないで、いろいろな

食べ物を食べることが、大切です。



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減っ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?★

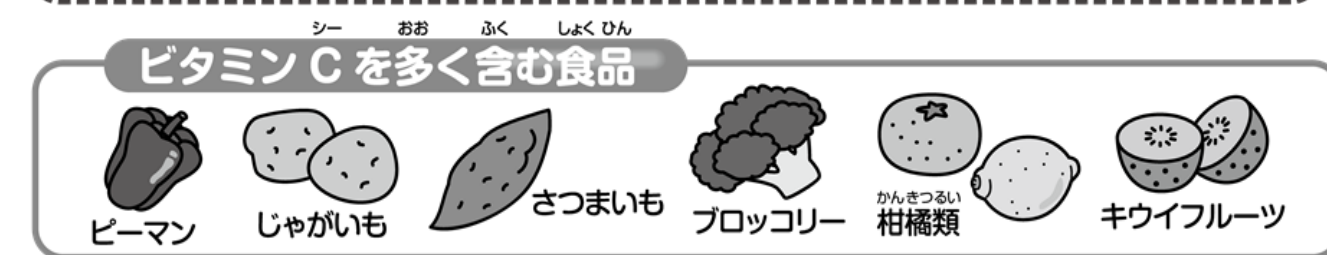
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント★



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。



今月の給食のおすすめメニュー

～アジの南蛮漬け～

【材料】	アジ切り身	4切れ	【作り方】	①タレを最初に作っておく。
(4人分)	かたくり粉	適宜		②ねぎはみじん切りにする。
	揚げ油			③ねぎを煮て、やわらかくなったら酢以外の調味料を入れて煮立たせる。
タレ	ネギ	25g		④③に酢を入れ一煮立ちさせタレを仕上げる
	さけ酒	小さじ2		⑤アジにかたくり粉をつけ、油で揚げる
	ほん本みりん	小さじ2		⑥揚げたアジにタレをかける。
	さんおんとう三温糖	20g		
	おろししょうが	少々		
	しょうゆ	35g		
	す酢	おお		
	みず水	おお		
		大さじ1		
		大さじ2		