

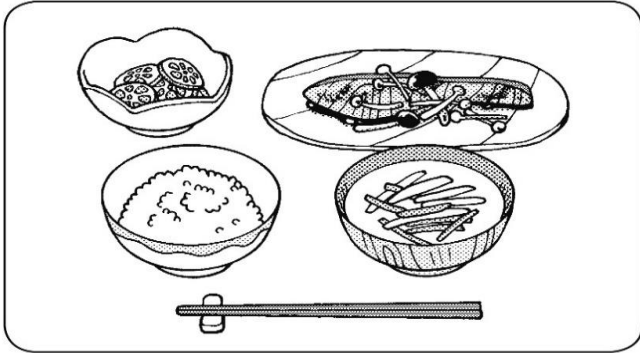


食育だより

令和5年10月
真田中学校

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。

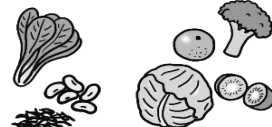


鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む + ビタミンC

たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。



お弁当給食

9/22のかりがね祭1日目は、給食室特製のお弁当を食べました。メニューは、発芽玄米ご飯、山賊焼き、卵焼き、きゅうりの浅漬け、野菜（ブロッコリーとキャベツのこんぶあえ、ミニトマト）、ヨーグルト、牛乳でした。

