

# 食育だより

平成25年11月号  
光が丘第一中学校



**感謝**

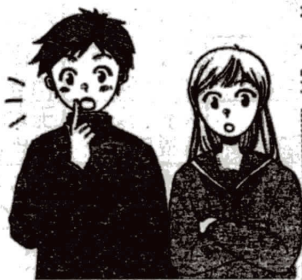
11月23日は勤労感謝の日です。  
「給食に感謝しましょう」



木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせる今日このごろです。  
「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。  
朝・夜と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時期です。  
体調管理をしっかりと、かぜをひかないようにしましょう。

給食はいろいろな人が関わって作られています。  
自然の恵みや作ってくださった方々への感謝の気持ちを忘れずに、  
自分の健康を考えた食べ方をしましょう。  
また、地球上には、豊かな国と信じられないような貧しい飢餓の  
国々が共に存在しています。食べ物は限られています。  
食べ物を無駄にしないために、私たちひとりひとりができることを  
考えてみましょう。  
そして、給食以外にも、家での食べ残しやごみについて調べたり、  
家族で話あったりしてみましょう。

## 貧血にご注意!



思春期はからだがかんかん成長するために、貧血になりやすいといわれています。貧血は女子だけではなく、男子にも起こります。私たちの血液は、毎日少しずつ造り変えられています。そして血液の材料はもちろん食べ物です。日ごろから鉄分を多く含むものを意識して食べることで、貧血を予防できます。

<貧血になると>

疲れやすい

顔色が悪い

ふらふらする



などの症状が表れます。

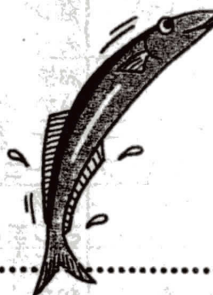
<鉄分を多く含む食べ物>

レバー 肉類 ほうれん草 卵黄 牛乳 大豆 しじみ ひじき など

☆本校でも11月25日(月)に1年生を対象に貧血検査があります。  
給食でも10月21日(木)~10月25日(月)は貧血予防にポイントをおいたメニューにしました。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
11月 平均	840	34.0	26.1	4	396	547	0.51	0.67	28	4	6.3
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.6	35	3	6.5

む書「秋刀魚と読む?」



「秋刀魚」ということばには、「秋」ととれる「刀」のように細長い「魚」という意味がこめられています。その意味を知ると、何か思い浮かべる「魚」はありますか?  
こたえは「さんま」。「秋刀魚」と書いて、「さんま」と読むのです。  
「さんま」は、秋があぶらがのって一番おいしいときです。このあぶらには、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあり、血管がつまる病気を防いでくれます。

**感謝**



月刊  
食育  
フォーラム  
だより