

食育だより

平成27年11月号
光が丘第一中学校



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

晩秋と呼ばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増していきます。冬の訪れに備えるため、秋の爽りを生かした食事で、寒さに負けない体をつくりましょう。

「鉄」で貧血を予防しよう!

成長期は、男女を問わず貧血になりやすくなります。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。とくに激しいスポーツをする人は起こりやすくなるともいわれ、意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血



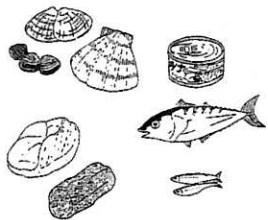
体が大きくなる成長期は、血液だけでなく、筋肉や骨など体づくりにも鉄が使われ、「いくらあっても足りない状態」になりやすくなります。また女性は月経による失血も加わるので、とくに注意が必要です。

運動による溶血性貧血



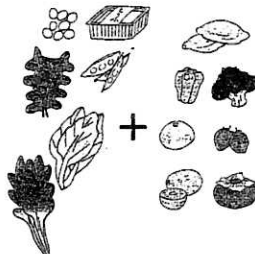
足の裏側を強く打ちつける競技(長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など)の選手に多く見られ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされますが、個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。

ヘム鉄を活用して



動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、マグロなど赤身の魚、ヒレ肉などを上手に使って鉄を補給するのがおすすめです。

非ヘム鉄+ビタミンC



非ヘム鉄も大事な鉄の補給源です。じつは非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。食べる時はビタミンCの多い野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

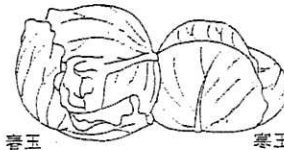
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	820	30.3	24.5	370	3.4	251	0.47	0.57	39	6.1	3.4
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

練馬キャベツの日 ~地場野菜を食べよう!~

毎月19日は「食育の日」です。11月は練馬区の小中学校の給食にて、新鮮でおいしい「練馬産キャベツ」を一斉に使います。



練馬区のキャベツの生産量は都内№1を誇ります!



冬に収穫されるキャベツ(寒玉)は、葉に厚みがあり煮くずれしにくいのが特徴です。じっくり加熱して甘みを引き出す、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理がおすすめです。買う時には緑色が濃く、巻きがかたい、ずっしりと重いものを選びましょう。

作ってくださった農家の方に感謝して、地元の味をおいしくいただきましょう。

今月のこんだてより

秋を感じる食材やメニューを取り入れました。たくさんの農作物が収穫されたことに感謝して、食べ物を大切にいただきましょう。



2日「菊花蒸し」 文化の日になんで、日本の国花である「菊」に見立てた肉団子や、菊の和え物を作ります。

9日 かみかみ献立 11月8日は「いい歯の日」。一口30回を目安に、よく噛んでいただきましょう。

13日「岩石揚げ」 茨城県民の日になんで、茨城の名産の「納豆」「れんこん」を使った、かき揚げを作ります。

17日「秋の味覚シチュー」 旬の野菜やきのこが入った、秋の味覚を楽しむホワイトシチューです。

24日 和食の日献立 11月24日は「和食の日」です。「まごわ(は)やさしい」の日本伝統の食材を使った、和食メニューです。



今月のくだものは、りんご・柿・みかん・梨・ラ・フランスの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は11月16日(月)です。再振替日は30日(月)です。

※11月6日に1年生の希望者に対して「貧血検査」を行います。それにちなんで、4~6日の給食は鉄が豊富な食品を使った貧血予防献立になっています。毎日の食事でも不足しがちな「鉄」を意識してみましょ。