食育だより

平成２８年１０月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。美味しい旬の味覚を楽しみ、自然の恵みに感謝して、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

「貧血」を予防しよう

こんな症状はありませんか？

⇒「貧血」かもしれません。

「貧血」とは？

血液中の赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)の量が少ない状態のことで、血色素を構成する成分である鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。血色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になり、上のような症状が現れます。

特に成長期の貧血は、身体や知能の発達の遅れや、集中力がなくなり勉強や運動への意欲が低下するなど、悪影響があるので注意が必要です。

「貧血」を防ぐには？

- ◆朝・昼・夕の３度の食事を欠かさずに。
- ◆好き嫌いせず、バランス良く食べましょう。
- ◆加工食品の取り過ぎに気をつけましょう。
- ◆無理なダイエットはやめましょう。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。

鉄分の多い食品

＋鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」と「ビタミンC」で効果アップ！

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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	828	31.1	24.9	397	3.3	255	0.44	0.58	34	5.9	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

★10月17日～21日は「リクエスト給食週間」です！★

夏休み明けに給食委員会主催のリクエスト給食アンケートを実施しました。今まで出た中から選ばれた「もう一度食べたい給食」１位に輝いたメニューが、毎日登場します！

≪ アンケート結果 ≫

- 主食　1位：揚げパン
- 主菜　1位：肉・チキン
- 副菜　1位：パリパリサラダ
- 汁物　1位：味噌汁
- デザート　1位：アイス

デザートのアイスは時期的に出すのが難しいので、第２位のゼリーと、飲み物を「コーヒー牛乳」にします！

↓↓ 実施日＆メニュー ↓↓

- 17日（月）鶏肉のアップルソース
- 18日（火）パリパリサラダ
- 19日（水）味噌汁（冬瓜と油揚げ）
- 20日（木）ごまきな粉揚げパン
- 21日（金）ミックスフルーツゼリー（みかん・パイン・もも入り）

今月のこんだてより

３日　東京の郷土料理　都民の日より、八丈島のトビウオ、伊豆諸島の糸寒天、東京生まれの小松菜を使います。

４～５日　貧血予防献立　５日に実施する「貧血検査」（１年生希望者）にちなんで、鉄が豊富な食品を取り入れます。

１１日　目の愛護デー献立　10月10日は「目の愛護デー」

◎目の健康に役立つ栄養素と食品◎

ビタミンA → 目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

【 ビタミンAを多く含む食品… レバー ウナギ 人参 ほうれん草 小松菜 かぼちゃ 】

タウリン ＋ビタミンB群 → タウリンはビタミンB群と一緒にとると、目の神経疲労を和らげる働きがあります。

ブルーベリーもおすすめ！

【 タウリンを多く含む食品 … 魚介類 】

【 ビタミンB群を多く含む食品 … 魚介類 赤身肉 卵 大豆 牛乳 】

１３日　お月見献立　今年は１３日が十三夜です。別名は栗名月。旬の栗ごはんと豆腐団子入りの汁物を作ります。

３１日「パンプキンパイ」　ハロウィンにちなんだ、かぼちゃのデザート。

今月のくだものは、みかん・ぶどう・柿・梨・りんごの予定です。

【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１０月１７日(月)です。再振替日は３１日(月)です。