

# 9月給食だより

平成27年 9月 1日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 素子  
 栄養士 初瀬 早紀

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校して下さい。

## 生活リズムをととのえるために

**起きたら**  
朝日を浴びる

**朝・昼・夕**  
の規則正しい食事をとる

**日中は**  
明るい所で体を動かす

**夜は早めに**  
ふとんに入り、しっかり眠る

## 貧血予防



## こんな症状はありませんか？

顔色が悪い、めまい・立ちくらみ、頭痛、疲れやすい、どうき・息切れがする、爪の色が白っぽい、足の冷え

⇒「貧血」かもしれません。

鉄分不足で酸素が運ばないよ〜

酸素

## 「貧血」とは？

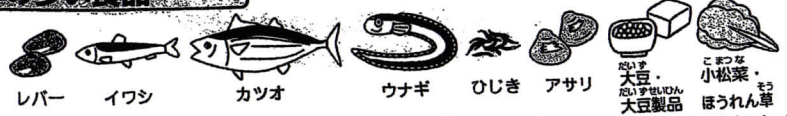
血液に含まれる色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態のことで、色素を構成する成分である鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になり、上のような症状が現れます。特に成長期の貧血は、身体や知能の発達遅れや、集中力がなくなり勉強や運動への意欲が低下するなど、悪影響があるので注意が必要です。

## 「貧血」を防ぐには？

- ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かす食べる。
- ◆好き嫌いせず、バランス良く食べる。
- ◆加工食品の取り過ぎに気を付ける。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れる。



## 鉄分の多い食品



「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品も一緒に食べると鉄分の吸収をよくしてくれます。

# ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

<b>まめ</b> 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	<b>ごま</b> 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	<b>わかめ</b> 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
<b>やさい</b> 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	<b>さかな</b> 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	<b>しいたけ</b> きのこと類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
		<b>いも</b> いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

## 9月の給食から

- 9月2日 8月 おたんじょうび給食  
 8月のおたんじょうび給食は9月2日です。楽しみにしてして下さい。  
 おたんじょうびデザート
- 9月9日 重陽の節句献立  
 9月9日は重陽の節句の日です。重陽の節句とは、菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言います。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊の花入りごはん」にしました。  
 菊の花入りごはん
- 9月18日 敬老の日献立 まごわやさしい献立  
 「まごわやさしい」の食材が全部入っている献立です。どの料理に何の食材が入っているか、ぜひ探してみてください。  
 ・豆わかご飯 ・魚の黄金焼き  
 ・ごまあえ ・筑前煮
- 9月24日 秋分の日献立  
 秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日です。  
 はぎごはん  
 秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」と言います。お墓参りに行ったり、おはぎをお供えしたりします。  
 おたんじょうびデザート
- 9月25日 9月おたんじょうび給食  
 9月のおたんじょうび給食は9月26日です。楽しみにしてして下さい。  
 里芋ご飯  
 みたらし団子
- 9月28日 十五夜献立  
 9月27日は十五夜です。十五夜のお月見は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。十五夜にはお月様に実りの感謝の気持ちを込めて、お団子や、芋をお供えします。きれいなお月様が見られるといいですね。

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。