

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

# 9月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

長い夏休みも終わりました。まだしばらくは残暑も続くようです。生活リズムが夏休みモードから抜け切れていないと夏の疲れから体調を崩してしまうこともあります。

学校のある生活リズムに早く戻れるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけていきましょう。



## \*今月の献立から\*

8日 十五夜メニュー。季節の魚、秋刀魚の塩焼きとお月見団子汁を用意します。

9日 重陽の節句にちなみ菊をイメージした「菊花しゅうまい」を作ります。

17日 食育の日。20日は彼岸の入りです。少し早いですが秋の彼岸にお供えする「おはぎ」を給食室で作ります。「おはぎ」と「ぼたもち」の違いを知っていますか？ 萩の花の季節、秋に食べるのが「おはぎ」です。この頃は新豆ができるので小豆の味がよく味わえるよう「つぶしあん」を使います。また、牡丹の花の季節、春に食べるのが「ぼたもち」で収穫から時間の経った小豆を使うため、「こしあん」にするそうです。

25日 貧血予防メニュー。1年生の貧血検査に合わせ、鉄分豊富な食品や、鉄分の吸収をよくする食品をたくさん使った献立です。

★果物の美味しい季節にもなります。プルーン・巨峰・梨・みかんを予定しています。

## 9/25は1年生の貧血検査です

### 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の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ってしまいます。成長期の貧血は身体の発育の遅れや集中力の低下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。
- ◆加工食品のと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」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。

※参考文献：「鉄分のとれる献立集」全国学校給食協会



給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は9月10日です。