

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



すごしやすい季節となりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」といわれるように、様々なことをするのに適した季節ですね。また、多くの食べ物が「実りの秋」をむかえます。秋の恵みに感謝し、旬の味覚を美味しくいただきましょう。



スポーツの秋到来！～運動と栄養について考えてみよう！～

成長期の体は、栄養をしっかりとると共に、適度な運動をしなければ、丈夫な体を作ることができません。運動をすると血液の流れが良くなり、心臓や肺を強くし、持久力もつきます。体の働きが活発になるので、それだけ多くのエネルギーを消費してしまいます。筋肉や骨を丈夫にするためにも、栄養バランスの良い食事で補給しなければなりません。



**スポーツをしている
あなたへ**



鉄不足に注意しましょう

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、鉄欠乏性貧血になってしまいます。激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われがちですので、特に注意して食事から鉄を摂取しましょう。



女の子は特に大切な鉄

月経がある女性は、貧血になりやすいといわれています。これは、毎月定期的に体内の血液を失っているからです。ですから栄養バランスのよい食事に加え、普段から鉄が多く含まれている食品を意識して食べるようにしましょう。

こんな食品に多く含まれているよ

- ・肉（特にレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（だいこんの葉、こまつな、ほうれんそうなど）
- ・その他（ひじき、納豆、豆類）



～10月の献立より～

- 10日（木） 目の愛護デー献立
10日の「目の愛護デー」にちなみ、「ブルーベリーマフィン」を作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるとされています。
- 11日（金） 十三夜献立
お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では「栗ごはん」と大豆をすりつぶして入れた「呉汁」を作ります。十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね！
- 18日（金） 高知県郷土料理
高知県の郷土料理「ぐる煮」とは、体を温める効果の高い、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、厚揚げなどの根菜類と大豆食品をサイコロ状に切ってシンプルな味付けで「仲間＝グル」にして煮込む料理のことをいいます。高知県の田舎では、「ぐる煮」を大量に作って、温め何日も食べるそうです。何度も温めることにより味がしみて一層美味しくなるそうです。
- 29日（火） 鉄分強化献立
鉄は、血色素を構成する成分で、鉄分が足りないと、体が酸素不足になります。成長期の生徒には、意識してとりたい栄養素です。一年生の、貧血検査にちなみ、給食では、鉄分を多く含むあさりを使って、「豆腐チゲ」を作ります。
- 31日（木） ハロウィン献立
ハロウィンは、外国で収穫を祝うお祭りです。かぼちゃを使った「かぼちゃシチュー」と、小松菜をクッキー生地に混ぜ込んだ「ビスキュイパン」を作ります。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は10月10日（木）です。

