

給食だより

（毎月19日は食育の日）

★家族一緒に読みましょう★



◀みんな大好き
ふくいしがっこうきゅうしょく
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

12月号

ふくいしがっこうきゅうしょく
福井市学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを習慣づけましょう。



◆ 食事で貧血を予防 ◆

★貧血とは？

血液中の赤血球が少なくなっている、または酸素を運ぶ役割の「ヘモグロビン」が少なくなっている状態のことを言います。成長する時期は、血液の量も増え、鉄をより多くとることが大切です。また、激しいスポーツをしている人は、汗とともに鉄も失われるます。そのため特にたくさんの鉄が必要です。

★貧血になると・・・



めまい



つかれやすい



息切れ



肌あれ



顔色が悪い

★貧血を改善する方法

- ・1日3回の食事をしっかり食べる。
(特にたんぱく質を多く含む食品)
- ・鉄を多く含む食材をとる。
- ・規則正しい生活をする。
- ・好き嫌いをしない。

★鉄吸収率アップになる「栄養素」と食べ方

鉄を多く含む食べ物



緑黄色野菜



大豆製品



肉類 (赤身肉やレバー)



貝類



赤身の魚



鉄を効率よく吸収する食べ物

・たんぱく質 (魚 肉・大豆・卵)



・ビタミンCと葉酸 (野菜・果物)



給食でも、月に一回程度
「鉄たっぷり給食」の日
を設定しています。



◆冬至とは？

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

日本では冬至に南瓜を食べる習慣があります。

南瓜は夏に実る野菜ですが、冬まで保存しておくことができるので、冬のビタミン不足を補うことができたためと言われています。

また、ゆず湯に入ると体が温まるため、風邪をひかないと言われています。

このように、寒い季節の健康を守る知恵として昔から受け継がれてきました。

