

# 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★



facebook  
ページ

令和7年

12 がつごう  
月号

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。



## ◆食事で貧血を予防しましょう

### 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、血の量も増え、鉄をより多くとることが大切です。

### 貧血になると…



### 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)
- ・鉄分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。

給食でも、「鉄たっぷり給食」の日を設定しています。



### 鉄分吸収率アップになる「栄養素」

#### ・鉄の多い食べ物



#### ・たんぱく質 (魚・肉・大豆・卵)



#### ・ビタミンCと葉酸 (野菜・果物)



## ◆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、風邪をひかないといわれています。

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。

冬至



## 今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。

※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
越前水菜	福井市	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	ピーマン	高知県
ほうれん草	福井市	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
カーポロネロ	福井市	にんじん	北海道	チングンサイ	静岡県	はくさい	福岡県
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県	切干し大根	宮崎県
かぶ	福井県	にんにく	青森県	だいこん	徳島県	かぼちゃ	メキシコ
さつまいも	福井県	ブロッコリー	石川県	しょうが	高知県	りんご	青森県
さといも	福井県	えのきたけ	長野県	にら	高知県	みかん	静岡県

# からだ じょうぶな体をつくる食べ物を知ろう

鉄は大切な栄養素のひとつです。鉄の働きや鉄の多い食べ物を知って、  
じょうぶな体をつくりましょう。



## 「鉄」ってなあに？

鉄は「血液」をつくる栄養素で、体中に必要な酸素を運ぶ仕事をしています。体に鉄が足りなくなると、疲れやすくなったり、頭が痛くなったり、息切れがしたりします。これが「貧血」です。体が大きくなるときには、特に多くの鉄が必要になります。鉄が足りなくならないように気を付けましょう。



## 「鉄たっぷり給食」

毎月1日ごろに、鉄の多い食べ物を使った「鉄たっぷり給食の日」があります。



このマークが  
鉄たっぷり給食の  
目印だよ。  
のこ残さず食べてね！



## ～やってみよう～ 食育チャレンジ

◆下の食べ物は鉄の多い食べ物です。自分の好きな食べ物に○を付けましょう。



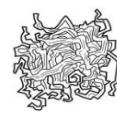
だいず



なっとう



こおりどうふ



きりぼしだいこん



たまご



いわし、にぼし



レーズン



まぐろ



ほうれんそう



レバー



ぎゅうにく



こまつな



あさり



だいこんのは

いくつ○が付きましたか？鉄の多い食べ物には、みんなが

にがて 苦手な食べ物があるかもしれません、なるべく好きくらいせずに  
食べるようにならう。

