

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
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

12月号

福井市 巣小中学校

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...



めまい



つかれやすい



息切れ



肌荒れ



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。



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。

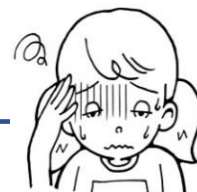
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
越前水菜	福井市	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	ピーマン	高知県
ほうれん草	福井市	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
カーボロネロ	福井市	にんじん	北海道	チンゲンサイ	静岡県	はくさい	福岡県
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県	切干し大根	宮崎県
かぶ	福井県	にんにく	青森県	だいこん	徳島県	かぼちゃ	メキシコ
さつまいも	福井県	ブロッコリー	石川県	しょうが	高知県	りんご	青森県
さといも	福井県	えのきたけ	長野県	にら	高知県	みかん	静岡県

じょうぶな^{からだ}体をつくる^た食べ物^{もの}を知ろう^し

小学校

鉄は大切な^{てつ}栄養素^{たいせつ}のひとつです。鉄の^{えいようそ}働き^{てつ}や鉄の^{はたら}多い^{てつ}食べ物^{おお}を知って、

じょうぶな^{からだ}体をつくりましょう。



「鉄」ってなあに？



鉄は「血液」をつくる^{てつ}栄養素^{けつえき}で、体中に必要な^{えいようそ}酸素^{からだ}を運ぶ^{てつ}仕事^{じごと}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。鉄が足りなくなないように^き気^つを付けましょう。

「鉄たっぷり給食」



毎月1日ごろに、鉄の多い^{まいつき}食べ物^{てつ}を^{おお}使^たった「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。

残さず食べてね！

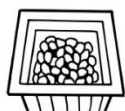
～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆下の^{した}食べ物^たは鉄の^{もの}多い^{てつ}食べ物^{おお}です。自分の好きな^た食べ物^{もの}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^{てつ}食べ物^{おお}には、みなさんが^{もの}苦手^{にがて}な^た食べ物^{もの}があるかもしれませんが、なるべく好き^すきらいせず^すに^た食^たべるように^すしましょう。



成長期に必要な栄養をとろう

中学校

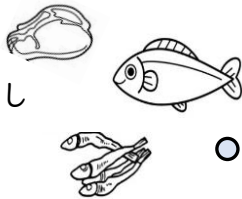
鉄不足にご用心！！

鉄は「血液」を作るのに必要な栄養素で、体中に酸素を運ぶ役割があります。鉄不足が続くと酸素が十分に行き渡らなくなって、疲れやすくなったり、息切れがしたり、病気に対する抵抗力が低下したりします。これを「鉄欠乏性貧血」と言います。成長期には特に多くの鉄が必要になるので、進んで鉄の多い食べ物をとって貧血を予防しましょう。



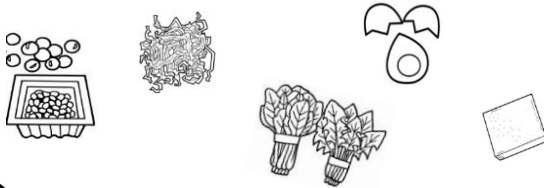
★ヘム鉄の多い食べ物

レバー、いわし、
まぐろ（赤身）、煮干し
牛肉など



★非ヘム鉄の多い食べ物

あさり、卵、
大豆、凍り豆腐、納豆、
きな粉、湯葉、ほうれんそう、
こまつな、パセリ、切干しだいこん、
ごま、いんげんまめ、えだまめなど



鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。非ヘム鉄はヘム鉄に比べると体内での吸収はあまりよくありませんが、動物性たんぱく質（肉・魚・卵）やビタミンC（野菜や果物）と一緒にとると吸収がよくなります。

運動している人は貧血になりやすいと言われています。

運動するとたくさんの汗をかきますね。汗の中には鉄が含まれています。長時間、激しい運動をすると大量の汗をかき、多くの鉄を失うことで貧血につながります。

また、運動中の衝突によって、体の表面近くを流れる血管の血液の細胞が壊されることも鉄が不足する原因となります。



～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆毎月1日頃に「鉄たっぷり給食の日」があります。下の献立から「鉄たっぷりメニュー」を選んで、○を付けましょう。

①豚肉と切干し大根の炒め物

②高野豆腐の煮物

③煮干しのごまからめ

④大豆の磯煮

⑤こまつなのおかか炒め

⑥いわしの梅煮

