

給食だより

令和7年 10月

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

いつの間にか秋の気配を感じるようになりました。熱中症を心配するような暑さも一段落つき、朝晩は涼しくなってきましたね。夏場は食欲がなくなりがちでしたが、過ごしやすくなった今こそ、健康的な毎日をおくれるように食生活を見直してみましょう。

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ポリポリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>鉄</p>
--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品



動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



★裏面には「10月の行事&記念日3択クイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ ぬのしぼ布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 ※十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ かぶ無

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%