



坂町立給食センター

あき かぜ かん きせつ 秋の風を感じる季節となりました

2学期が始まって1か月がたちました。だんだんと涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。給食では、キノコや栗、さつまいもなど秋に旬をむかえる食材がたくさん登場します！どんな献立が出るのか楽しみです！

今月の給食目標は、バランスよく食べようです。好ききらいをせず、いろいろな食べ物を食べてみましょう！ひとくち食べたら、おいしさに気づくかも…！

今月の給食目標 **バランスよく食べよう！**

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での動きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



し ご だい えい よう そ はたら 知っていますか？ 五大栄養素の働き



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。



★貧血を防ぐためのポイント



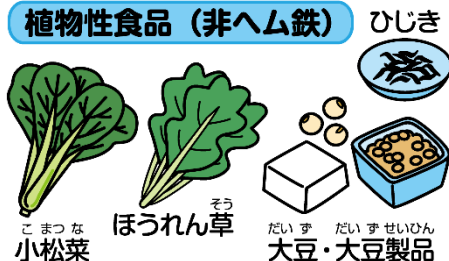
鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

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）



ビタミンCを多く含む食品

