

10月 給食だより

令和6年9月30日 北区立赤羽岩淵中学校

10月の給食目標
朝食をしっかりとろう

成長期と貧血

日々、成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため、女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて、貧血を予防しましょう

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が起こることがよくあります。



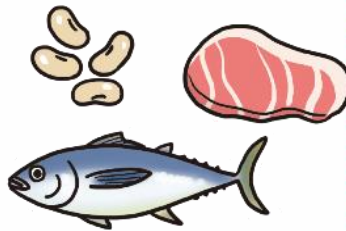
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、アサリなどに多いヘム鉄は、体に吸収されやすいです。野菜や大豆に多い非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく、赤血球をつくる材料になるたんぱく質を、しっかりとすることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせさせてしっかりと食べましょう。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で、血液中の赤血球が傷つきやすいので、スポーツをしている人は男女問わず注意しましょう。



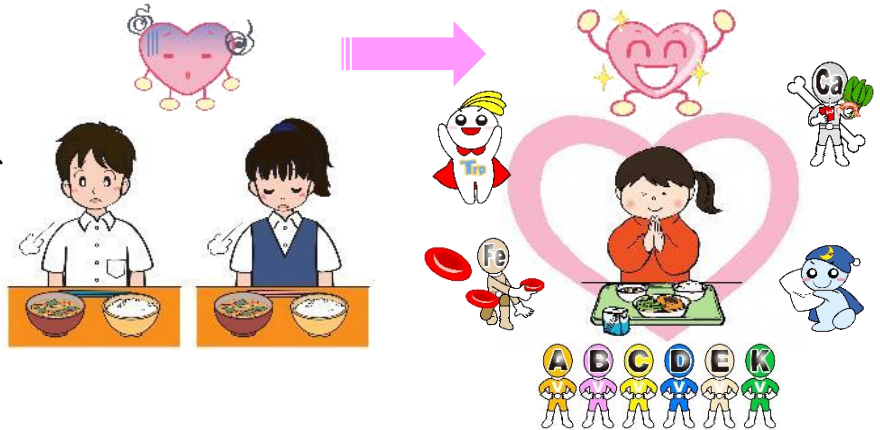
心にも大事な栄養

栄養素には相互作用があります！

最近の研究で、心の健康に栄養が関わっていることがわかってきています。

心が不安な時は、食事が進みません。けれど、そのまま食事を取らないと、栄養素が不足して、もっと気持ちが沈んでしまいます。

特に鉄分などのミネラルや、ビタミン、食事由来のアミノ酸などが大切です。バランスのよい食事から、たくさんの栄養をとって、心も体も大切に過ごしましょう。



10月の注目給食

イワシの日



10月4日はイワシの日です。『1(い)、0(わ)、4(し)』の語呂合わせから、昭和60年に制定されました。

イワシなどの青魚には、DHAやEPAという脂肪酸が多く、老化防止や、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

十三夜



10月中旬～下旬の間の満月の日を『十三夜』と言って、『十五夜』の次に美しい月とされ、古くから月を鑑賞する風習がありました。

『十三夜』は、日本独自の風習で、秋の収穫祭の一つだったとも言われています。大豆や栗をお供えすることから『栗名月』や『豆名月』とも言われています。

BOOK MENU

本で登場する料理を給食で再現する「ブックメニュー」の取り組みをしています。今月は「闇の守り人」より「ラウル(チーズ入りシチュー)」、ホビットの料理帳より「くり窪のアップルケーキ」、「南瓜とピーズのチーズ焼き」が登場します。給食に合わせて図書室でもブックメニューコーナーを作っています。ぜひ読書のきっかけにしてください。

11月27日(水)に、PTA給食試食会を実施します。まなびぽけっとでのお知らせとなります。ぜひご参加ください。