

きゅうしよく 給食だより

2024年9月号

川崎市立富士見台小学校

夏場に気をつけたい『鉄』不足

夏場は、汗と一緒に鉄が流れ出たり、夏バテによる食事量の減少で鉄が不足しやすい季節です。体内にある鉄の約70%は血液中にあります。鉄は赤血球の成分（ヘモグロビン）となって全身の細胞に酸素を運ぶために必要な栄養素です。不足すると細胞が酸欠状態になってしまい、疲れを感じやすくなったり、息切れ、頭痛などの症状が現れたりします。運動習慣のある人や夏場は特に意識してとるようにしましょう。

つかれやすい

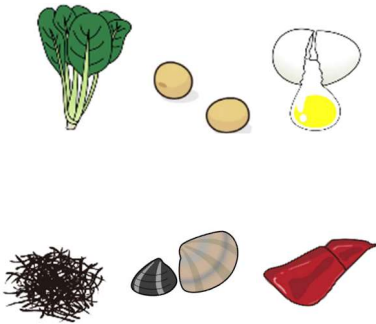
やるきがでない



子供は体が大きく成長する時に、血液量が急激に増えるので、鉄がその分多く必要になります。

『鉄』不足にならないための食事とは？

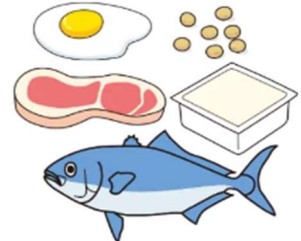
鉄を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう



鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含む果物や色の濃い野菜を合わせて食べるとより効果的です。



血液（赤血球）のもとになるたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品など）を食べるようにしましょう。



給食では・・・

「鉄」を多く含む9月のメニューを紹介합니다。給食では大豆・大豆製品を多く使うよう意識していますが、他に卵、肉類、青菜から鉄を摂っています。

生揚げの四川煮



まぐろと大豆のみそがらめ



五目豆



みそ汁



白いんげん豆のクリームシチュー



ポークビーンズ



きな粉（月見団子）



ポークカレー



カレー粉にも鉄が含まれます！

にらたまスープ



9月のきゅうしょく

★17日(火)『お月見』の行事食

「ツナそばろごはん(麦ごはん) 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉」

★季節の食品

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

★新献立 9日(月)「カレー粉ふぎ芋」

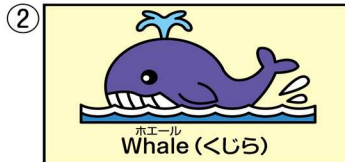
塩で味つけをする粉ふぎ芋に、カレー粉を加えて暑い日でも食べやすい味付けにしました。



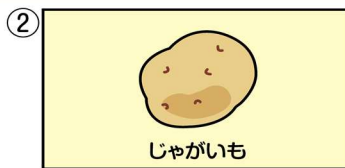
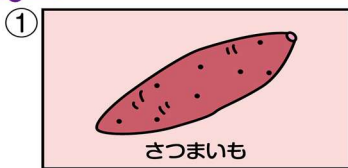
秋の食べもの 3択クイズ



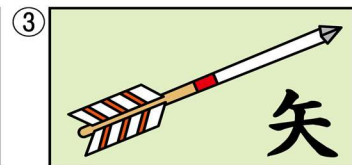
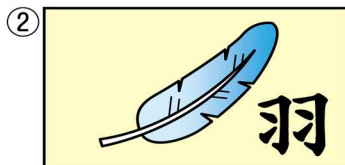
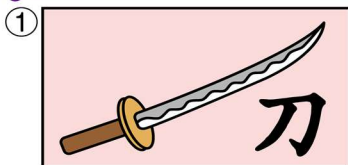
Q1 ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?



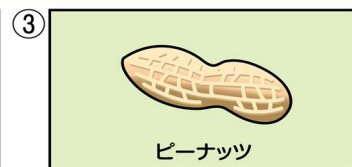
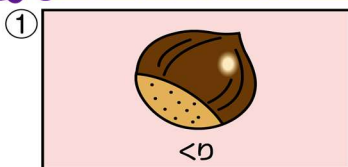
Q2 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ?



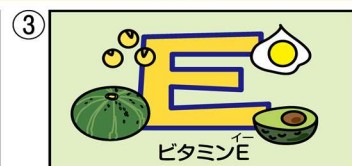
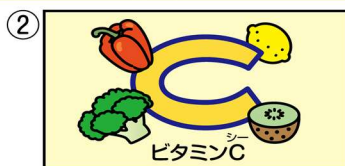
Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?



Q4 次のうち、木にならないものはどれ?



Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?



こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

