

令和6

# 2月 給食だより



中城村学校給食共同調理場



## ● 意識してといたい栄養素「鉄」



鉄は、体中に酸素を送る赤血球に含まれるヘモグロビンの構成成分です。日本人はカルシウムと同じくらい鉄不足が指摘されていますが、体内の鉄が不足するとヘモグロビンが減少し、内臓中の酸素が不足して機能が低下します。このような時、だるい、寒気、息切れ、めまい、耳鳴り、食欲不振、顔色が悪い、といった症状が出やすくなります。この状態を貧血と呼びます。20代～40代の女性の6割以上は、貧血の可能性があると言われています。小学校から中学校にかけて成長期を迎える女子は、同年代の男子より鉄を必要とします。ただ、男子も体の成長が著しい10代は、体や血液を作るためによりたくさんの鉄が必要になるため、男子でも鉄不足になることがあります。さらに、スポーツ貧血といって激しい運動で足裏にかかる衝撃により、赤血球が壊されて起こる貧血があります。練習熱心な人に多く見られ、この場合、貧血の症状により競技能力が急激に落ちてしまうことがあります。鉄を多く含む食品には、レバー、貝類、干しえび、赤身の肉や魚、ほうれん草、小松菜、大根葉、豆類、豆腐や納豆、豆乳などの大豆製品、カシューナッツやごまなどがあり、中でも動物性食品に含まれるヘム鉄は体に吸収されやすいので、積極的に摂ってもらいたいです。また、ビタミンCとの相性も良いので野菜や果物と上手に組み合わせても良いでしょう。一方で、コーヒーやお茶、エナジードリンクに多く含まれるカフェインは鉄の吸収を悪くしてしまうので、同じタイミングで摂取するのは避けましょう。

受験勉強中の皆さんへ

### 受験期の食事

☆からだの温まる食事をとりましょう。  
(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)

☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。

☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。

☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。  
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)

☆朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。  
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代には12月のおおみそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して玄関口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに家族の幸せを祈り、今年1年が健康に過ごせるといいですね(\*^\_^\*)



## 詳細献立表

TEL: 895-5701

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法にさだめられている28品目を表示しています

| 特定原材料(義務表示)2品目             | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)2品目  |
|----------------------------|---|
| 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ) | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、ガシュー、ナツツキ、キウイフルーツ、牛肉<br>くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。 一

3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています

4. 調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することがあります。不換油の条件に上り、逐次している越え内容を変更する場合

5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

|      |       |
|------|-------|
| 調味料  | 原因食物  |
| しょうゆ | 小麦・大豆 |
| 酢    | 小麦    |
| みそ   | 大豆    |