

# 食育だより



那覇市立神原学校給食センター  
 《神原小学校、神原中学校》  
 那覇市樋川2-7-1  
 TEL/FAX : 098-917-3479

こんげつ しょくかん もくひょう  
 今月の食に関する目標

## 貧血を防ぐ食事をしよう

成長期の子もたちは、身長が伸びるにつれて、血液が体の中を巡る量が増えるので、鉄分が不足しがちです。また、バレーボールや剣道など、手のひらや足の裏に激しい衝撃がある運動により、赤血球が壊れて貧血につながることもあります。貧血になると、集中が低下したり、身体のだるさや疲れやすさを感じやすくなります。また体の発育の遅れをまねくこともあります。どんどん成長する小学校・中学校の時期で、さらにスポーツをする子どもたちにとっては、食事の中で貧血予防を意識することはとても大切です。鉄分や、鉄分の吸収をたすけるたんぱく質やビタミンCを含む食品を積極的に食べて貧血を防ぎましょう。

必見!!!

スポーツをする人は、特に貧血や栄養バランスを考えよう!!



体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養が必要になります。そのため栄養バランスがよく量をとる食事が基本になります。

Q. サプリメントってのんだ方がよいの?



栄養素は食事からとることが基本です。バランスのよい食事を心がけましょう。

また、サプリメントは栄養素が濃縮されているので、栄養素によってはとりすぎるとかえって健康を害することもあります。



A. 小・中学校のうちは基本的には必要ありません。

## \*読書月間と食欲の秋 コラボ企画\*

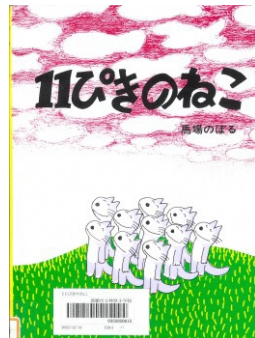
今月は読書月間ということで、絵本から飛び出してきた料理を給食に出そうと、給食委員会と図書委員会の児童にアンケートを取ってその中から選ばれた献立が登場します。読書月間を通して子どもたちが本や食との出会いが増える機会となりますように。

9月6日(水)



『恋する和パティシエール〜月夜のきせき!パンプリン〜』  
 色なお菓子作りのシリーズがある本です。図書委員のCさんリクエストです。この本に出てくるかぼちゃのプリンがおいしそうだから!ということです。旬のかぼちゃを使ったデザートをお楽しみに!

9月13日(水)



『11ぴきのねこ』  
 図書司書のえりか先生と栄養士が選びました! お腹をすかせた11ぴきのねこたちが力を合わせて大きな魚をゲットする本です。みんなで分け合って食べるというのは学校給食も同じです。愛情込めておいしい魚料理を調理場で作ります!

9月20日(水)



『カジパンちゃんは何屋さん?』  
 ひつじのカジパンちゃんは何屋さんなんだろうとピッポちゃんが想像をふくらませるかわいい本です。その中に登場するレストランでホットケーキの場面が印象的だった図書委員のMさんのリクエストです! 給食で初めて出るホットケーキはどんなお味でしょう!

9月27日(水)



『アッチとドッチのフルーツポンチ』  
 アッチの作るフルーツポンチを食べたらさっぱりとおいしそう!と給食委員のNさんのリクエストです。キラキラのおいしいそうなフルーツポンチを再現するためたくさんのお菓子を給食でも出します!