

食育だより

9月号



鏡原学校給食センター

【小祿南小学校・鏡原中学校】

那覇市鏡原町36番1号

TEL/FAX: 098-917-3492

あっという間に夏休みも終わり、9月に入りました。まだまだ暑いですが、季節は秋に向かっていきます。

1学期後半から2学期は、運動会や鏡原中フェスタ、音楽発表会、合唱コンクールなど、たくさんの行事があります。朝・昼・夜の食事をしっかりととり、早寝・早起きなど生活リズムを整えて、元気に楽しめるようにしましょう。



今月の給食指導目標

貧血をふせぐ食事をしよう

成長期の子どもたちは、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、バスケットボールやバレーボールなど、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、集中力が低下したり、体のだるさや疲れやすさを感じやすくなり、体の発育の遅れをまねくことも。どんどん成長する小学校・中学校の時期、また特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、鉄分の吸収を助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、貧血を防ぎましょう。

貧血の症状

体のだるさ

集中力の低下

こんな食材で
貧血を
予防しよう！

体の発育の遅れ

鉄分の多い食品



あさり



ひじき、きくらげ
切干大根などの乾物類



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



鶏レバー・豚レバー

野菜や果物などビタミンCが多い食材と
組み合わせると、吸収率がアップします☆

学校給食では、一日の推奨量の40%量の鉄分を摂取できるように献立作成をしています。
家庭での朝食・夕食で、残りの60%量を補えるよう、鉄分が豊富な食材を上手に取り入れましょう。

おうちde給食！

給食のレシピ紹介

ブロッコリーのおかかあえ

* 材料 *

【4人分】

- ・ブロッコリー…80g
- ・けずり節(花かつお)…2g
- ・キャベツ…60g
- ・和風ドレッシング(お好み)
- ・にんじん…20g
- …大さじ2
- ・ちくわ…20g

* つくり方 *

- ① ブロッコリーは小房に分け、ポウルに水をためて、ふるい洗いをする。
- ② キャベツは一口大、人参は千切にする。ちくわは好みの厚さにスライス。
- ③ ブロッコリー、キャベツ、人参はゆでる。もしくはタッパーなどに少しの水と一緒にに入れてレンジで蒸してもOK。火が通ったら冷ましておく。
- ④ 良く冷まして水気を切ったブロッコリー、キャベツ、人参、ちくわと、糸削り、和風ドレッシングを和えてできあがり！

ブロッコリーは貧血を防ぐ緑黄色野菜です。けずりぶしてしっかり風味やうまみがついて、野菜をバクバク食べられます♪