

しょくいく 食育だより

Vol.4

令和7年9月19日発行

京都府立井手やまぶき支援学校

保健部食育担当

まだまだ暑い日が続くぶ～！
水分補給はしっかりとだぶ～！



食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ

炭水化物・脂質



パワーアップ！
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ

たんぱく質・無機質



丈夫な体！
(おもに体をつくる)

緑のグループ

ビタミン



元気でニコニコ！
(おもに体の調子を整える)

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、貧血が起こりやすくなります。食生活に気を付けて、貧血を予防しましょう。

① どんな症状？

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」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



② 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損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



③ 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、体中に酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にすると吸収されやすくなります。

③ たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球を作る材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを組み合わせてしっかりと食べましょう。



中学部給食の様子

9月1日(月)に2学期始業式、2日(火)から、久々に会う友達と一緒においしい給食を食べる日々が再開しました。夏野菜カレーがとても人気がありました。かぼちゃ、ピーマン、なす等、数種類の野菜がたくさん入っていました。これから毎日、具たくさんのおかず、お汁、ご飯もしっかりたくさん食べて、午後からの授業も一緒にがんばろう!いつもおいしい給食をありがとうございます!

1年生



2年生



3年生

