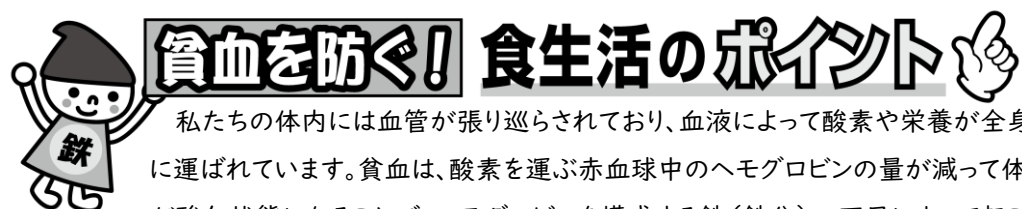


10月給食だより

令和8年10月

大山崎町立大山崎中学校

10月は、体育祭や文化祭の練習や準備で忙しい日が続きます。元気に活動するためには、毎日の食事と休養が大切です。朝・昼・夕の食事をしっかりと、生活リズムを整えて、行事本番に向けて体調を整えましょう。



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの?.....

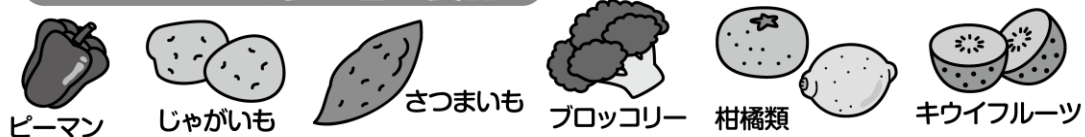
下まぶたの内側が白っぽい チェック	顔色が青白い 	爪がスプーン状になる 	氷を無性に食べたくなる ポリポリ
-----------------------------	-------------------	-----------------------	----------------------------

★貧血を防ぐためのポイント.....

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバニラ炒め 鉄 ボンゴレパスタ 鉄
--	-------------------------------	--

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

ビタミンCを多く含む食品



食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約37%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和7年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 食べているときも時間を意識しましょう	2 自分が食べ切れる量に調整する 体に必要な量をすることも大切です	3 食べ残しのないように、きれいに食べる 「お血ピカピカ」を目指しましょう
--	---	---



はいはいキムチ



<4人分>

しらす干し	15g
白菜キムチ	160g
切干大根	15g
ニラ	10g
しょうゆ	小さじ 1/2
油	少々

- ①切干大根は水で戻し、さっとゆでて水気を絞る。
 - ②フライパンに油を熱し、しらす干しを炒める。
 - ③切干大根を炒め、刻んだキムチとニラを加えて炒める。
 - ④しょうゆを入れて仕上げる。
- *キムチの辛さによって、しょうゆの量は調整してください。

食育アンケートでも人気の高い「はいはいキムチ」が、久しぶりに登場します!白菜キムチのピリッとした辛さに、シャキシャキとした切り干し大根の食感が楽しい一品です。ごはんにもよく合う、給食で人気のメニューを家庭でも味わってください。