



給食だより 10月号

令和7年9月30日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになりました。秋は旬の味覚が多くあり、食欲がわく季節でもありますね。今年の十五夜は10月6日です。十五夜の時期にお米や里芋が収穫の時期を迎えることから、お月見団子や里芋をお供えする風習があります。

貧血を防ぐ食生活のポイント

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。

鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まります！

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



給食では、鉄分を多く含むレバー、あさり、小松菜、大豆・大豆製品等を多く使用しています。

鉄分がとれるレシピ☆レバーのカレーあげ

臭みのあるレバーも、にんにく、しょうがにつけて臭みを取り、揚げて調理すると食べやすくなります。

材料(5人分)

- 鶏レバー…300g
(給食では1.5cm角を使用)
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- にんにく ひとかけ
- しょうが ひとかけ
- カレー粉…大さじ1
- 片栗粉…70g

作り方

- ① 鶏レバーは酒、しょうゆ、にんにくのすりおろし、しょうがのしぼり汁につける。必要な場合は、初めに流水で血抜きをする。
- ② 汁気をよくきった後、小麦粉と片栗粉、カレー粉と合わせた粉をまぶす。

どんな症状が出るの？

下まぶたの内側が白っぽい



顔色が青白い



爪がスプーン状にそる



水を無性に食べたくなる



貧血を防ぐためのポイント！

朝・昼・夕の3食を

欠かさず食べる。



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。

