



10月給食たより



令和7年10月2日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育大会など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものをおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



今月の給食から...



10日(金) 世界の料理・スペイン♪

パエリアは、バレンシア地方のお料理で、炊き込みごはんのことです。トルティージャは、じゃがいもや玉ねぎが入ったオムレツです。ソパ・デ・アホのソパはスープ、アホはにんにくのことで、にんにく入りのスープです。他に焼いたフランスパンやたまごも入っています。

27日(月) SDGs・みんなの給食♪

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsの取り組みを推進しています。「みんなの給食」は、学校給食を教材とした食育から、児童、保護者にSDGsへの関心を高めることを目的としています。「みんなの給食」でSDGsの目標を知り、自分にできることを考える機会になればと思います。この日は、食物アレルギーなどの子どもも食べられる献立になっているため、みんなが安心して食べられます。

29日(水) 郷土料理・高知県♪

ぐる煮のぐるとは土佐の方言で、「仲間、みんな」という意味です。様々な具材と一緒に煮こむことから、この名前がつけました。どろめ汁とは、しらす入りのみそ汁のことです。



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。

★どんな症状が出るの?.....

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



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と一緒にす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。

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)

