

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和4年10月

掛川市立〇〇学校給食センター

スポーツの秋！食事で「スタミナ」をつけよう

「スタミナ」とは、持久力のことです。長時間、体を動かしても疲れにくい体をつくるためには、体中に酸素を運ぶ血液に「鉄」が十分あることが大切です。血液の状態が変わるためには3～4か月かかります。そのため、トレーニングと同様に食事毎日の積み重ねが重要になります。

鉄を貯金できる！？

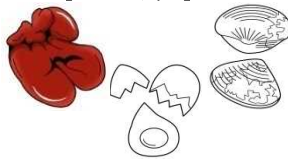
体に吸収された「鉄」のうち、余分があると「貯蔵鉄」として肝臓に貯められます。血中の「鉄」が不足しはじめると、「貯蔵鉄」を使って貧血にならないようにします。そして「貯蔵鉄」を使い切ってしまうと「鉄欠乏性貧血」を発症し、倦怠感や息切れ、めまいなどの症状が出ます。

日ごろから「鉄」を貯金して貧血を予防したいですね。



鉄を含む食品

【動物性食品】



レバー、卵、貝類 など

【植物性食品】



ほうれん草、小松菜
大豆製品 など

《鉄の1日当たりの必要量》

小学生(中学年) 6mg 中学生 8mg



食事も練習も
毎日コツコツと！

鉄の吸収を助ける食品



植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」はビタミンCと合わせて摂ると吸収率UP！

果物や野菜、じゃがいもがおススメ！

ただし、貧血予防には「鉄」だけでなく、血液などの体をつくるもとになる「たんぱく質」もしっかり摂ることが大切です。



☆小松菜とツナの卵炒め☆

<材料 4人分>

- ・小松菜 1袋
- ・卵 2個
- ・ツナ缶詰 1缶
- ・みりん 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜は2cmの長さに切る。
- ② 卵は溶きほぐし、みりとマヨネーズを加えてまぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、ツナと小松菜を中火でさっと炒める。
- ④ ②を流し入れて大きく混ぜ、半熟状態になったら、しょうゆをまわし入れて完成。

1人当たり2.2mgの「鉄」が摂れるよ！
弁当のおかずにもぴったり！



☆リクエスト献立☆

城東中のみなさんが考えてくれました。
〇〇給食センターでは、〇日の給食で実施します。

☆郷土料理 これとこだ？☆

メジャーリーグで活躍中の大谷翔平選手の出身地で、掛川市と姉妹都市を結んでいます。「奥州はっと汁」という郷土料理があります。
〇〇センターでは〇日に登場します。

答えは献立表で！



掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和4年8月29日～令和4年9月9日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせください。まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。