011011011011011011011 ) // ∅ 令和7年度 山田学校給食センター

# しょく せい かつ

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しんはこ ひんけつ さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へ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 てつ てつぶん 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

お てつけつぼうせいひんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ にちじょうてき 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 ぱ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?・

た すつう どうき いきぎ つか しょうじょう つぎ しょうじょう み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

無理なダイエットをせず、朝・昼・ ゅう しょく か た 夕の3食を欠かさず食べる。



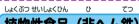




鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まってつ ほう からに きゅうしゅう たくちょう こっこう しゅうしょ れる 「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。 鉄はビタミン C と一緒にとるこ

きゅうしゅうりつ たか しょくぶつせいしょくひん ぱぁい シー ぶく しょくひん く ぁ 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





赤身の魚

(カツオ・マグロ・イワシなど) 小松菜

植物性食品(非ヘム鉄)

ほうれん草

大豆・大豆製品















おいしさのヒミツ









<sup>まかえば、</sup> 給食では昆布、煮干し、かつお節 などで「だし」をとっています♪

### お知らせ

- ●11月7日(金) ふるさと給食
- ●11月20日(木) ベジ活の白
- ●11月26日(水) 夏尾小学校リクエスト給食