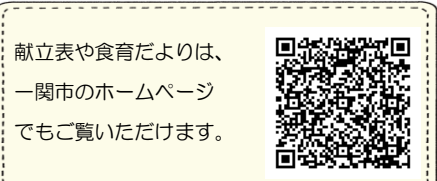


食育だより 10月

一関市大東学校給食センター No.7 令和7年10月17日



献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。

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。



★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。

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

★貧血を防ぐためのポイント

<p>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。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバニラ炒め、ボンゴレパスタ</p>
--------------------------------------	----------------------------------	--

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。

鉄を多く含む食品

<p>動物性食品 (ヘム鉄)</p> <p>レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚</p>	<p>植物性食品 (非ヘム鉄)</p> <p>小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品</p>
--	---

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、かんきつ類、キウイフルーツ

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。いよいよ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ



主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

<p>● どんな料理にも合う!</p> <p>和洋中、どんな料理にもよく合います。</p>	<p>● 腹持ちがよい!</p> <p>粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。</p>	<p>● 塩分はゼロ!</p> <p>パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。</p>	<p>● 量の調整がしやすい!</p> <p>食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。</p>
--	---	--	---

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

捨てちゃうの？

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

給食の残食量	
廃棄率	1人平均廃棄量
小学校	5.8% 21.2g
中学校	4.5% 22.0g
平均	5.0% 21.7g



ESDでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

「捨てちゃうの？」
「大丈夫、根の葉は食べてあげてね」
「栄養もたっぷり!」
「大切に食べてあげてね」
「なんかせつぱが食べてきた!」



学校で行われている食育の様子をご紹介します

大原小学校4年生
「元気な体をつくるための食事について考えよう」



中身のぎゅっとつまったじょうぶな骨をつくるために、大切な食事について学習しました。野菜もしっかりたべることが大切でしたね！



興田小学校6年生

「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいでしょうか」



生活習慣病予防のため、今のうちから生活習慣を整えていくことが大事ですね！グループで栄養バランスのよい献立を考えて発表しました。



東山小学校3年生

「おやつのとりにかたについて考えよう」



おやつを食べる時の「おきて」を知って、それぞれめあてを考えました。



☆おやつのお・き・て☆

①食べる量 おさらにとりわけよう！ めやすは200kcal+	②内容（組み合わせ） S(さとう)O(油)S(しお)の とりすぎ注意!! くだものや乳製品をとりよう	③食べる時間 時間を決めて食べよう
--	---	--------------------------

大東小6年生

「朝食の効果を知り、朝食をレベルアップさせよう」



朝ごはんの大切な役目を知って、元気いっぱいになれる朝ごはんを考えました！



東山小3年生に聞きました！
おやつアンケート!!
よく食べるおやつ

1位	グミ	9人
2位	アイス	7人
3位	ポテトチップス (じゃがりこ)	6人

よく飲むのもの

1位	麦茶・お茶・水	28人
2位	コーラ・サイダー・ファンタ	19人
3位	カルピス	10人



大東小4年生「かむことのよさを知ろう」

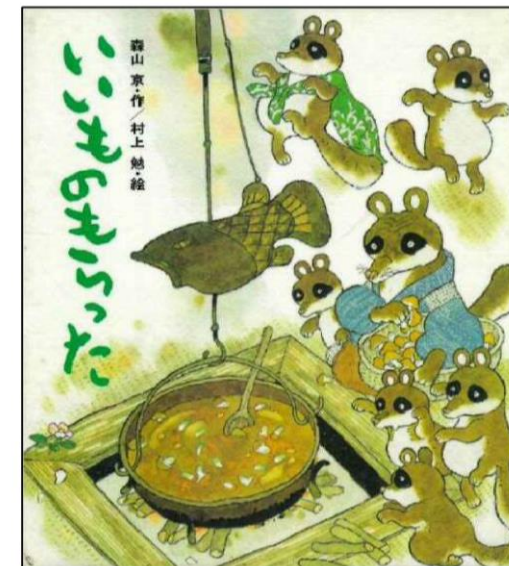
よくかむと、味がよくわかり、脳への刺激にもなります！



給食センター見学 興田小5年生親子レク



いつもおいしい
給食ありがとうございます!!



絵本給食
11月5日(水)
実施

【あらすじ】

たぬきのおばあさんが遠くに住む孫たちをひさしぶりに訪ねることになりました。孫は9匹？10匹？11匹？何匹だったのか忘れてしまいました。中をとってお土産を10準備しました。ところが孫は11匹いたのです。何ももらえなかったタンゴ(孫)はお土産を包んでいた風呂敷をもらいました。風呂敷をもって林の中に行くと…キノコがよきよき「いいもの見つけた!」。かたっぱしからキノコをとりました。そして…

一関市では、ことばの力を育てる教育の一環として「絵本給食」に取り組んでいます。この取組は絵本に登場する食事の体験から子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。

