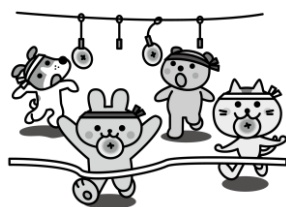


給食だより 10月



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。
「スポーツの秋」といわれるように、運動する機会も増えてくるかもしれません。
今月は、運動に欠かせない栄養素の1つ「鉄分」と「貧血」についてお知らせします。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体は、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。血液には赤血球が流れています。赤血球には「ヘモグロビン」という物質がふくまれています。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶのに欠かせない物質です。そして、ヘモグロビンを作るには「鉄（鉄分）」が欠かせません。成長期で急に身長や体重が増えたり、スポーツをしている人は「鉄欠乏性貧血（てつけつぼうせいひんけつ）」になりやすいため、意識して鉄を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（どうき）、息切れ、疲れやすいなどのほか、下のような症状もよく見られます。

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 	氷を無性に食べたくなる
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------

★貧血を防ぐためのポイント.....

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体に吸収されやすいです。「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとると吸収率が上がります。ただし貧血がひどいときは、医療機関を受診し、指示に従いましょう。

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）



予 定 献 立 表

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※7日～10日は中間考査のため、給食時間が17:30～18:00になります。		ご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの炒り煮 さつま汁	ご飯 タンドリーチキン ほうれんそうと コーンのソテー ABCスープ/和梨ゼリー	しょうゆラーメン シュウマイ バナナ
		エネルギー862kcal	エネルギー794kcal	エネルギー764kcal
		蛋白質38.9g 脂質25.3g	蛋白質31.7g 脂質19.1g	蛋白質34.1g 脂質24.7g
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え いものこ汁 ずんだ団子	秋の炊き込みご飯 肉豆腐 もやしの磯辺和え みそ汁	ご飯 ギョウザ 中華サラダ さんまのつみれ汁	ご飯 豚肉のかりん揚げ まめまめサラダ もずくスープ 梨	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリーゼリー
エネルギー845kcal	エネルギー790kcal	エネルギー843kcal	エネルギー896kcal	エネルギー861kcal
蛋白質38.2g 脂質15.1g	蛋白質35.1g 脂質20.3g	蛋白質28.8g 脂質26.0g	蛋白質37.0g 脂質29.8g	蛋白質27.6g 脂質25.1g
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
スポーツの日	ビーンズピラフ マカロニサラダ ほうれんそうと 卵のスープ 柿	ご飯 さんまの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁	麦ご飯 カツカレー 大根サラダ オレンジ	揚げパン チーズ入りハンバーグ ポトフ いちごアイス
	エネルギー854kcal 蛋白質24.6g 脂質29.1g	エネルギー927kcal 蛋白質39.0g 脂質35.3g	エネルギー885kcal 蛋白質27.3g 脂質27.4g	エネルギー981kcal 蛋白質36.8g 脂質41.5g
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ みそ汁	さつまいもご飯 豆腐の中華煮 豆もやしの中華和え 白菜とベーコンのスープ	チキンライス かぼちゃと さつまいものサラダ 根菜の コンソメスープ	<誕生日給食> ご飯 鮭のチャンチャン焼き 五目豆 うーめん汁	ご飯 ハム入り卵焼き 野菜のごま酢和え 芋煮汁(山形風)
エネルギー864kcal	エネルギー825kcal	エネルギー853kcal	エネルギー859kcal	エネルギー789kcal
蛋白質32.9g 脂質31.1g	蛋白質34.4g 脂質26.5g	蛋白質28.5g 脂質25.5g	蛋白質38.2g 脂質24.6g	蛋白質31.8g 脂質23.1g
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え だまこ汁	中華飯 中華コーンスープ 焼きりんご	ご飯 メンチカツ すき昆布の炒め煮 かき玉汁 柿	ご飯 たらの ハーブパン粉焼き 三色ソテー 野菜と豆のミルクスープ	きのこスパゲティ イタリアンサラダ かぼちゃプリン
エネルギー773kcal	エネルギー818kcal	エネルギー852kcal	エネルギー874kcal	エネルギー788kcal
蛋白質28.2g 脂質17.0g	蛋白質31.2g 脂質22.5g	蛋白質26.7g 脂質26.8g	蛋白質34.2g 脂質27.8g	蛋白質28.0g 脂質25.6g