

10月給食だより

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？.....★貧血を防ぐためのポイント.....

下まぶたの内側が白っぽい、顔色が青白い、爪がスプーン状になる、氷を無性に食べたくなる、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、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える、鉄を含む食品を意識して取り入れる。

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、動物性食品（ヘム鉄）、植物性食品（非ヘム鉄）、ビタミンCを多く含む食品

季節のおたより

境町では、安全・安心でおいしい地産地消の給食作りに取り組んでいます！

地産地消とは…地域でとれた食べ物をそのまま地域で食べること！！地産地消のメリット

- ①新鮮でおいしい！とれたての野菜や果物は、栄養たっぷりでおいしいです。
- ②安全・安心！どこで、誰が作ったか分かるので、安心して食べることができます。
- ③地域を応援できる！地元の食材を食べることで、農家さんが元気になり、地域の農業や伝統が守られます。
- ④地球にやさしい！遠くに運ばなくて済むので、運送による二酸化炭素を減らすことができます。

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

「秋バテ」を起こさないための食生活

まだまだ暑い日が続きます。暑さで眠れず、睡眠不足になる、冷房に当たりすぎるなどの生活習慣があると自律神経が乱れやすくなり、体調を崩しやすくなります。そのため、「バランスのよい食事」をとり、元気に秋を過ごせるようにしましょう。特に、疲労回復に効果的な玄米、豚肉、豆類などの良質なタンパク質、高エネルギーの食材の積極的な摂取を意識していきましょう。

★特に意識して取ってほしい食材★

ビタミンB1、食物繊維、体を温める食材

世界料理の日 メキシコ 10月21日（火）

『鶏肉のメキシカンソースがけ』『ポソレ風スープ』

メキシコ料理は、暑い気候の中で発汗作用や食欲増進を促すため、様々な唐辛子（チレ）を主軸とした、スパイシーで彩り豊かな料理が特徴です。今回は、「鶏肉のメキシカンソースがけ」のソースに、チリパウダーを入れてみました。「ポソレ」とは、「ひき割りとうもろこし」という意味で、スープの主役であるとうもろこしに由来します。主にクリスマスや祝日など特別な日に食べられる伝統的な料理ですが、レストランでも気軽に食べることが出来ます。給食では、メキシコでよく食べられているひよこ豆を加え、「ポソレ風スープ」とし、食べやすい味にアレンジしました。メキシコ料理を味わって食べてみましょう。

郷土料理の日 和歌山県 10月20日（月）

『すろっぽ』

「すろっぽ」とは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を「千六本」という道具で千切りにし、油揚げ（または高野豆腐）と一緒に煮込んだものです。普通の切り干し大根の煮物とは違い、酢を効かせてさっぱりとしているのが特徴です。さらに、和歌山県は高野豆腐の発祥の地です。鎌倉時代に高野山の僧侶が厳しい寒さの中で豆腐を自然に凍らせた「氷豆腐」を製造したことが高野豆腐の起源とされています。今回は、高野豆腐が入ったみそ汁にしました。高野豆腐は、生活習慣病を予防する栄養素がたっぷり含まれています。和歌山県の郷土料理をおいしくいただきましょう。