

10月給食だより

残暑の厳しさが残る9月を終え、10月は少し過ごしやすくなるでしょうか。さて10月は大きな行事が入っています。2日は区連合体育大会、29日は文化発表会です。体育的な行事と文化的な行事、どちらも体調を万全に整えて臨みたいですね。

中学生で起こりやすい体調不良に「貧血」があります。成長期で急に身長が伸びた時や体重が増えた時、また日常的にスポーツをする人も貧血になりやすいといわれています。その症状や貧血を防ぐための食生活について知り、体調管理に役立てましょう。



貧血予防で元気な体づくり

私たちの体内には血管が張り巡らされていて、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す。また、ヘモグロビンを構成する鉄の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」で、成長期や激しい運動をする人に起こりやすいです。中学生の皆さんは成長期です。意識して食事から鉄をとりましょう。

貧血の主な原因

- 成長期に伴う鉄の必要量増加
(血液量が増え、鉄の必要量が増える)
- 月経による鉄の喪失
- 無理なダイエットによる栄養不足
- 激しい運動による鉄喪失
(汗や尿で鉄が失われる。足裏への強い衝撃で赤血球が壊れる。)

どんな症状が出るの？

下まぶたの内側が白っぽい 	顔色が青白い 	自律神経の乱れにより体温調節機能が低下、熱い口内を冷やしたり脳を覚醒させるために氷が食べたくなるそうです。
爪がスプーン状になる 	氷を無性に食べたくなる 	

貧血を防ぐポイント

- 無理な食事制限をせず、朝昼夕の3食を食べる。
- 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。

鉄を多く含む食品	
動物性食品 (ヘム鉄) レバー、赤身の肉、赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)	植物性食品 (非ヘム鉄) 小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

鉄は、大豆や野菜などの植物性食品に含まれるものに比べて、赤身肉やレバーなどの動物性食品に含まれる物の方が体に吸収されやすいという特徴があります。また、ビタミンCと一緒にとると鉄の吸収率が高まります。何を食べるかに加えて、何と食べるか組み合わせも意識しましょう！

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、柑橘類、キウイフルーツ

今月のイチ押しメニュー

10月3日 東京都の郷土料理

10月1日は都民の日。当日は学校がお休みなので3日に東京都の郷土料理を提供します。

東京の島「神津島」で食べられる『しょうゆめし』はもち米を混ぜたお米にしょうゆと岩のりを合わせて炊いたご飯です。

大相撲が開催される両国国技館がある墨田区には相撲部屋が点在します。力士が食べる「ちゃんこ鍋」は東京都の郷土料理として農林水産省のHPでも紹介されています。

10月24日 カツオとワカメのいそのご飯

春と秋に旬を迎えるカツオ。秋のカツオは戻りカツオと呼ばれ脂がのっておいしいです。今回はカツオを揚げてから甘辛ダレと絡め、わかめと一緒にご飯と混ぜます。

国民的アニメの兄妹と同じ名前だけあって、相性抜群!ご飯が進みます。

10月10日 大阪府の郷土料理

大阪・関西万博が10月13日まで開催されています。夏休みに行った人もいるのではないのでしょうか。

万博の会場では各国の本格料理や大阪のソウルフードなども楽しめるそうです。万博終盤にあわせ、給食では大阪の郷土料理を作ります。「小田巻き蒸し」は大阪府船場発祥の料理で、うどんが入った茶碗蒸しです。かつてはお祝いや新年に食べられていたそうです。

10月31日 パンプキンプリン



ハロウィンにあわせて、カボチャを使ったプリンを作ります。生クリームも使って、かぼちゃの濃厚さに負けないように仕上げます。サラダには紫芋などを薄切りにしたチップスをのせて、色合いでもハロウィンを感じられるようにします。