



宇治田原給食だより 10月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和7年10月



暑さが少しやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのいい季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類、など、今が旬の食べものを味わえる季節でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～ 栄養バランスのよい食事をとっていますか？ ～

私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

＜ 健康な体をつくる食事のポイント ＞

1 1日3食、栄養バランスよく食べる

体をつくるもとになる「赤の食品」、体の調子をととのえる「緑の食品」、体を動かす力のもとになる「黄色の食品」がまんべんなくとれるように、意識してみましょう。また、主食、主菜、副菜（汁物）がそろった食事になるよう、心がけてみましょう。

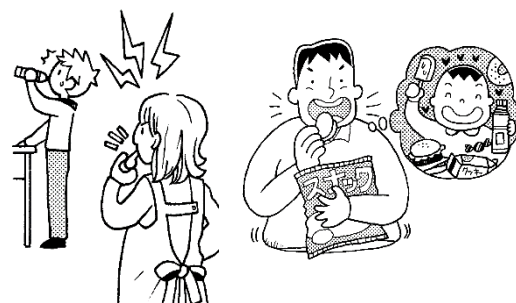
2 適量を、ゆっくりよくかんで食べる

自分に合った量を食べるようにしましょう。たくさん活動する時は量を増やす、そうでない時や食欲がないときは量を減らすなど調整しましょう。どうしても食べ過ぎてしまうときは、使う食器をいつもより小さいものに変えて、盛りつけてみてください。たくさん盛りつけてあるように見えるため、たくさん食べていると錯覚する効果があります。

また、よくかむのも効果的です。脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。よくかむと、食べ物の消化が良くなり、栄養を吸収しやすくなります。

3 油や砂糖の多い食べものを食べ過ぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になります。



貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

わたし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。

下まぶたの内側が白っぽい チェック	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

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。 レバニラ炒め ボンゴレパスタ
--------------------------------------	----------------------------------	---

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） レバー アサリ・シジミ 赤身の肉 赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど） 卵	植物性食品（非ヘム鉄） 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品
---	---

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
