

鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。

鉄不足に注意！



体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。

特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。

貧血予防のために積極的にとりましょう

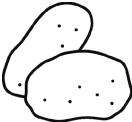


鉄を多く含む食品



鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品

8月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	24 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	25 スパゲッティナポリタン ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	26 ごはん・ひじきのり 厚揚げのみそ汁 さばのみぞれ煮 くきわかめの和え物 牛乳	27 ホットドッグ (ブランパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ スパゲッティサラダ 牛乳	28 ミートボールカレーライス フルーツドレッシングサラダ 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	のり ひじき 厚揚げ みそ さば ちくわ くきわかめ 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	玉ねぎ 人参 大根 もやし	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 甘夏みかん												
黄	ごはん 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 ごま油 春雨	スパゲッティ バター 油 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖	パン 小麦粉 バター スパゲッティ 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 油 砂糖 オレンジジュース オリーブオイル												
	31 ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の和え物 牛乳	今月の地場産品  じゃがいも  たまねぎ	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学校</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>611kcal</td><td>736kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>21.7g</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>18.9g</td><td>21.6g</td></tr></table> ～おもに体をつくる食べもの ～おもに体の調子をととのえる食べもの ～おもにエネルギーのもとになる食べもの	一食あたりの 平均値	小学校	中学校	エネルギー	611kcal	736kcal	たんぱく質	21.7g	25.2g	脂質	18.9g	21.6g	今月の食育目標 スポーツと食事について知ろう 栄養のバランスを大切に 果物 副菜 主食 主菜 汁物 牛乳・乳製品 持久力をつけたい 筋力・瞬発力をつけたい ◎体のエネルギーになる 炭水化物（ごはん・パン・めん・いも類など） ◎エネルギー作りを助ける ビタミンB群・C（赤身肉・うなぎ・ブロッコリー・果物など） ◎貧血を予防する 鉄分（赤身肉・レバー・青魚・小松菜・納豆など） ◎筋肉をつける たんぱく質（肉類・魚・納豆などの大豆製品など） ◎骨を強くする カルシウム（牛乳・乳製品・小魚・小松菜など）	
一食あたりの 平均値	小学校	中学校															
エネルギー	611kcal	736kcal															
たんぱく質	21.7g	25.2g															
脂質	18.9g	21.6g															
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳																
緑	玉ねぎ 人参 長ネギ 切り干し大根 きゅうり																
黄	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま油																

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料 アレルギー表示を記載した詳しい献立表を各学校に配布しています 希望されるご家庭へお知らせください