



給食だより

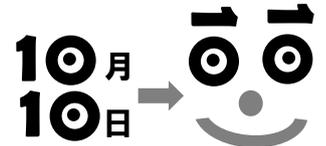
令和7年10月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

暑さがやわらぎ過ごしやすい季節になってきました。勉強、運動、芸術、実りの秋。食べすぎには注意しながら、朝・昼・夕、1日3食をしっかりと食べて、秋を楽しみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です



デジタル化が進んだ現代では、ゲームやスマートフォン、タブレット、パソコンなどの ICT 端末が身近になり、目の疲れから首や肩がこり、頭痛に悩まされている人が増えています。使用時間や使い方など気を付けたいですね。また、食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。一生大事にしたい目の健康を考え、意識して栄養をとりましょう。

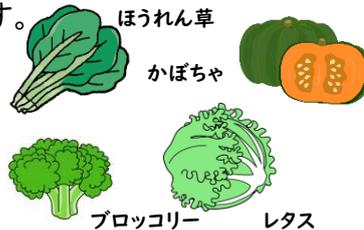
ビタミン A

「目のビタミン」と言われています。健康で潤いのある瞳の維持に欠かせない栄養素です。



ルテイン

緑黄色野菜に多く含まれる栄養成分です。有害な光から目を守る働きがあります。



ビタミン B 群

ビタミン B₁ や B₂ は、目の神経や筋肉の疲れをとる働きがあります。



アントシアニン

ポリフェノールの一種で、青色の天然色素です。目の疲れや視力低下に有効だと言われています。



様々な栄養素や成分が目の健康に役立っています。好き嫌いせず、いろいろな食材をバランスよくとることが大切だよ。



勉強、運動、芸術、実りの秋によい食事

★栄養バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜・しる物の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、運動をする方は必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



主食	主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品 ……ごはん・パン・めん類など
主菜	主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品 ……肉・魚・卵・大豆製品などを多く使ったおかず
副菜	主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品
しる物	……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



給食指導 目 標



貧血を防ぐ!

2年生の血液検査で鉄分不足が気になりました。

不足しやすい栄養と食事について知ろう

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時や、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。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>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。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p>
--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

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ります。

鉄を多く含む食品

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

鉄分を多く含む食材は上のイラストの他に、切干大根・がんもどき・生揚げ・納豆・枝豆・そら豆・青のりなどがあります。

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ccoli 柑橘類 キウイフルーツ

貧血の場合は、鉄分だけでなく、たんぱく質・ビタミンB群、ビタミンCと一緒にとることが必要です。バランスよく食事をとることが貧血対策には一番よい治療になるそうです。