

浜中町学校給食センター

しょく せい かつ

btl tuku boh は めぐ bolite cth そ えいよう ぜん 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 しん はこ ひんけつ さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へ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 からだ さんけつじょうたい こうせい てつ てつぶん ふそく 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

でしたいでは、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?

た すつう どうき いきぎ つか しょうじょう つぎ しょうじょう み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。









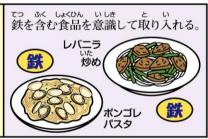


▶貧血を防ぐためのポイント

^{あた ひる} 無理なダイエットをせず、朝・昼・ ゆう しょく か た 夕の3食を欠かさず食べる。



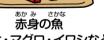




でつ あかみ にく さかな どうぶつせいしょくひん ぶく てつ だいす やさい しょくぶつせいしょくひん ぶく 鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含ま で でつ ドラ からだ きゅうしゅう とくちょう てつ ジー いっしょれる [非へム鉄]があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとるこ きゅうしゅうりつ たが しょくぶつせいしょくひん ぱぁい シー ふく しょくひん く ぁ とで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミン C を含む食品と組み合わせるとよいでしょう







(カツオ・マグロ・イワシなど) 小松菜

しょくぶつ せいしょくひん 植物性食品 (非ヘム鉄) ひじき ほうれん草 大豆・大豆製品

おお ふく しょくひん

を 多く 含む 食品



アサリ・シジミ











月曜日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金曜日
今月の栄養価				
小学校	中学校•高校		さいきが知道	ずやウイルスは、せき、くしゃ
エネルギー	エネルギー			た混じって移動します。
615kcal	760kcal			こ、細菌などがついた手で食べ
(650kcal)	(830kcal)			ると、食べ物を通して細菌が
たんぱくしつ	たんぱくしつ	the state of		に入ってしまいます。
25.0 g	30.1 g	XAX	経官当然はフィカを	満は岩けんでしっかり手を洗
(21.1~32.5g)	(27.9~41.5g)	GI W W	たれずに! いまし	/ょう!
3 4		5 6 7		
	4	5	0	
文化の日				ご は ん
				すきやき風煮 🙇 🚉
SOME.		こ は ん		イカメンチカツ 🚟 🦁
308	ハンバーグドッグ	いもだんご光	けんちんうどん	7
AND SO SO	コーンチャウダー	ちくわの磯辺揚げ	みたらしだんご	よくかんで食べると、だ液(つ
700		(小2本 中高3本)		ば)が出ますね。だ液には口の中
1.7		ナムル		のばい菌を洗い流してくれる働き があります。30回くらいよくか
				がめります。30回くらいよくか は、けんこう。まち んで、歯の健康を守りましょう!
			1.5	
10	11	12	13	14
\$7\$c				
Sana Carlo				チキンカレー
かむかむわかめごはん	バターロール	ごはん	スパゲティ・	こまっな 小松菜と春雨のサラダ
かるがらりがめこはが ある汁 (もやし・揚げ)	ハターロール 〈Sāb〉 (黒豆きなこ)	み そ 洋	チキンクリームソース	
		(大根・なめこ)	アイングリームソース	
たまコロ	ABCスープ	さんまの香草パン粉焼き		で、「冬菜」とも呼ばれてい
ごぼうサラダ	ポテトグラタン風煮	ご もく に 五 目 煮 霧多布のさんま	ピーチゼリーあえ	ます。骨と歯を丈夫にする力
		はまなか昆布		ルシウムは、ほうれん草の5倍
		(RAWANETH)		あります。
17	18	19	20	21
	揚げパン		はまなか昆布	
ごはん	白菜と	ごはん		
み そ 洋	ミートボールのスープ	ひるが そ 洋	こんぶ 昆布たっぷり	ホイコーロー丼
(芋・玉ねぎ・わかめ)	ゃきい 野菜のバジルソース炒め	か		み そ 爿
とうぶ 豆腐ハンバーグ和風だれ	新メニュー	+1+ 1 +1 th	フルーツの	(えのき・高野どうふ)
ほうれん草とツナの	新メニューには、ズッキーニ、	鮭の塩焼き (霧多布の鮭)	ヨーグルトクリームあえ	
あえ物	まいる 黄色ピーマン、赤ピーマン、な	もやしのカレー炒め		
33721/0	す、玉ねぎ、じゃが芋とたくさ			
	んの野菜が入っています。			
24	25 _{タカナシ牛乳}	26	27	28
振琴休日	2000			
				ハヤシライス
COACO	تَذِيْتُ	こ は ん		ラ・フランスゼリー
	黒糖ロール	みそ汁	親子うどん	
	プラウンシチュー	(大根・人参・揚げ)	が、いき	3
(V) (V)	豚しゃぶサラダ	はんぺんフライ こんぶ からいた		ラ・フランスはフランス生ま れの果物です。日本には明治
		昆布のピリ辛炒め		れの果物です。日本には明治 したい はい はい できがたけん 時代に入ってきて、山形県で
_		はまなか昆布		時代に入ってきて、山形県で
				ントが占に11人1つり。