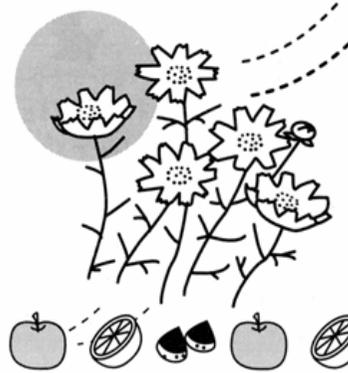


給食がより

令和3年9月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○貧血を防ぐ食事をしよう



1学期後半が始まりました。朝夕すずしくなっていますが、まだまだ暑い日が続くようです。夏の疲れが出て、体調を崩している人はいませんか？また、新型コロナウイルスの影響で外出もあまりできず、生活リズムが乱れている人もいるのではないのでしょうか。

新しい生活様式になっても、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、力いっぱい、勉強・運動をがんばりましょう！

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう!



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

「貧血」を予防しよう

こんな症状はありませんか？



⇒「貧血」かもしれません。

「貧血」とは？

血液中の赤血球に含まれる色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態のことで、色素を構成する成分である鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になり、上のような症状が現れます。特に成長期の貧血は、身体や知能の発達の遅れや、集中力がなくなり勉強や運動への意欲が低下するなど、悪影響があるので注意が必要です。



「貧血」を防ぐには？

- ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。
- ◆好き嫌いせず、バランス良く食べましょう。
- ◆加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。
- ◆無理なダイエットはやめましょう。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。

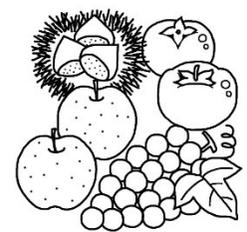


鉄分の多い食品



+鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。

※参考文献：『鉄分のとれる献立集』全国学校給食協会



★暦の上では秋!!今が旬の美味しい果物もお店には並んでいます。今月の給食では「なし」が登場します。梨にもいろいろ種類がありますが、有名な「20世紀なし」は皮が黄緑でシャリシャリとした果肉が特徴です。「豊水」は皮が赤茶でやわらかい果肉が特徴です。ご家庭でも今が旬の果物を食べてみましょう!