



# 10月食育だより



おたよりを  
見る事が  
できます

基山学校給食センター

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！体も心も大きく成長するこの時期だからこそ、食事の役割は大切です。旬の食材を食べ、季節を楽しみましょう。

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

### 10月10日は「目の愛護デー」!

#### ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん
 かぼちゃ
 ほうれん草
 レバー
 うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

## 貧血を防ぐ! 食生活のポイント



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。

|                                 |               |                   |                    |
|---------------------------------|---------------|-------------------|--------------------|
| <p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p> | <p>顔色が青白い</p> | <p>爪がスプーン状になる</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> <div> </div> |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|