

10月食育だより

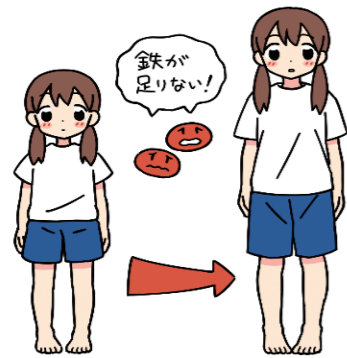
令和元年9月30日
村松桜中学校

貧血に注意しよう!

成長期は貧血を発症することが多いといわれます。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10~14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。女性は月経による失血も加わるため、とくに注意が必要です。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ちつける競技(長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など)の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされますが個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。



ヘム鉄を活用して

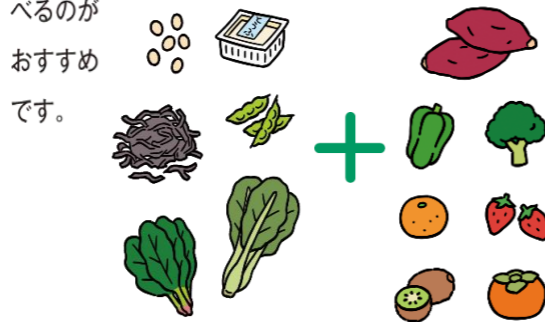
動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。

料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が上がることが知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



五泉のうんめえ給食

【魚のもみじ焼き】

材料(約4人分)

・鮭などお好みの魚
約50gを4切れ →Aをまぶしておく

A
酒 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

・にんじん 60g →すりおろす
・長ねぎ 30g →みじん切り
・マヨネーズ 50g

作り方

- ① 魚にAで下味をつける。
 - ② にんじんと長ねぎ、マヨネーズを混ぜ合わせてソースを作る。
 - ③ ①の片面に②のソースをかけ、180℃に熱したオーブンで約15分焼く(焼き加減を見ながら調整する)
- ※ソースにコーンを加えると、甘味が出て食べやすくなります

五泉市のホームページでは、学校給食のおすすめメニューを掲載しています。ぜひご覧ください!



五泉市の秋を表した料理です。にんじんとマヨネーズで作るソースは、見た目よし!味よし!です。ぜひ作ってみてください。



＜ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。＞

新潟県学校給食調理コンクールに 五泉市のチームが入賞しました!

2019年8月1日に、新潟市食育・花育センターで「第34回国民文化祭・にいがた2019、第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会開催記念 学校給食調理コンクール」が開催され、五泉市内の栄養教職員と調理員で編成した「チーム サンクホントーヌ」として出場し、優良賞を受賞しました。

献立は五泉市の地場産食材を豊富に使った「ふるさと五泉の宝箱」です。

五泉南小の児童が総合的な学習の時間を中心に、五泉市について学んだことを献立に取り入れました。

子どもたちが学習したことを、給食の時間を通して振り返り、「五泉市をもっと知りたい、もっと好きになった、地域の人に五泉のお宝を伝えたいと思う心を育てたい。」という願いを込めた献立です。材料には五泉三美人(れんこん、さといも、長ねぎ)を使用しています。

「能代鮭の紅葉焼き」は、五泉の秋を象徴する紅葉をイメージしたソースを鮭にかけて焼き上げました。

「帛乙女の白生地汁」は、五泉市が白生地の日本三大産地ということで、豆乳を加えて、白さとなめらかさを表現した汁にしました。

「五泉美人サラダ」は、れんこん、キャベツ、大豆、ひじきなどを使い、しょうゆドレッシングで和えました。

キウイフルーツは付きませんが、10月31日の五泉市統一献立で材料を一部変更し、給食でいただきます。

ごはん
能代鮭の紅葉焼き
五泉美人サラダ
帛乙女の白生地汁
橋田のキウイフルーツ
牛乳

