

# 給食だより

令和元年 9月2日

品川区立荏原第五中学校  
校長 加藤 敏  
栄養士 南条 奈生子

夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みで生活リズムが乱れていませんか？私たちの体内時計は、朝起きて日光をあびたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されると言われます。また睡眠は、脳や体を成長させる働きがあるので、夜更かしをせず十分な睡眠時間をとるようにしましょう。健康的な生活を送るためには、早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

## 9月の行事食 9月9日 重陽の節句

ちょうよう



重陽の節句は五節句のひとつです。五節句とは、江戸時代に定められた式日で、1月1日の人日の節句、3月3日の上巳の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽の節句があります。9月9日はその中でも、最も大きい数字が重なる日です。最近のほかの節句と比べて影が薄いですが、五節句を締めくくる日として、重要な行事でした。



### 重陽の節句 行事献立(9/9)

ごはん、さばのごまみそ焼き、野菜の菊花和え、むらくも汁、牛乳

重陽の節句は、菊の節句とも言われます。菊を飾ったり、菊の料理を食べたりして、無病息災を祈っていました。

## 9月の行事食 9月13日 中秋の名月(十五夜)

ちゅうしゅう



### 中秋の名月(十五夜) 行事献立(9/13)

古代米ごはん、さわらのしょうが焼き、のっぺい汁、月見団子、牛乳

月見団子は、白玉粉と豆乳を使って給食室で手作ります。

きなこ砂糖をまぶして、きなこ団子にします。

のっぺい汁は、日本各地に伝わる郷土料理で、季節の野菜を入れ、最後にとろみをつけた汁物です。

## はたらく栄養！ 鉄分

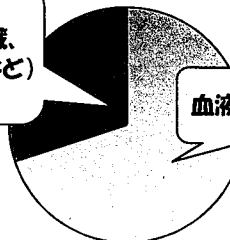
なんとなく「だるい」「やる気がでない」...

その症状「貧血」かも？

日本の小中学生の食事状況調査(2014年)では、中2男子の約53.7%、中2女子の約59.8%が、鉄分の摂取不足であることが分かりました。鉄分は、肝臓で貯蔵鉄として蓄えられています。鉄不足が慢性化すると、この貯蔵鉄が失われ、さらに進むと貧血の症状が現れます。

### 体の鉄はどこにあるの？

その他  
(筋肉、肝臓、  
ひ臓、骨髄など)  
約30%



血液約70%

体の鉄は、約70%が血液中です。

血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運ぶことです。このはたらきをするのが、血液中にあるヘモグロビンで、鉄はこのヘモグロビンをつくる材料になります。



### 鉄分が不足すると...

酸素を運搬する、ヘモグロビンを作れなくなり様々な症状が出ます。

疲れやすくなったり、めまいがしたり。  
ゆるやかに進行すると、自覚症状が無い場合もあります。

### 一日にとりたい鉄の量は？ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)より

	男性	女性	
		月経なし	月経あり
6~7歳	6.5mg	6.5mg	—
8~9歳	8.0mg	8.5mg	—
10~11歳	10.0mg	10.0mg	14.0mg
12~14歳	11.5mg	10.0mg	14.0mg

給食では1日の1/3量の  
4mg  
を基準に献立をたてています。  
残りの2/3はほかの食事摂取する必要があります。

### こんな食事を心がけましょう！

- ①1日3食しっかり食べましょう。
- ②主食、主菜、副菜などを組み合わせて、バランスよく食べましょう。
- ③鉄分の多い食品を積極的に摂りましょう。(レバー、赤身の魚、貝類、大豆、緑黄色野菜)
- ④鉄の吸収を助ける、ビタミン(葉酸、ビタミンC、ビタミンB12など)を摂りましょう。(ほうれん草、ブロッコリー、レモン、大豆、卵、チーズなど)



鉄分は意識して摂らないと、不足しやすい栄養です。  
特に夏場の食事(冷たいそうめんなど)は主菜、副菜が抜けやすく、鉄分不足になりやすいです。  
日頃からバランスよく食べることを意識しましょう！