食育通信

令和 7年 10月

河南町立学校給食センター



資血を防ぐ!

資生活のポイント(3)

わたし たいない けっかん は めぐ けっえき さんそ えいよう ぜんしん はこ 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 ひんけっ さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へ

5 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 お てつけつ 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 ぼうせいひんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ にちじょうてき ひと とく 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

_{ひんけつ} しょくじ てつ いしき ひつよう 貧 血になりやすいため よ食 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?

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

まり あま 0.6 無理なダイエットをせず、朝・昼・ ゅう 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 ふく てつ だいず やさい しょくぶつせいしょくひん ふく 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れな でつ でつ ほう からだ きゅうしゅう とくちょう てつ ジー いっしょ

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と一緒にとることで きゅうしゅうりったか しょくぶつせいしょくひん ばあい シー ふく しょくひん く あ

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。





















町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね!

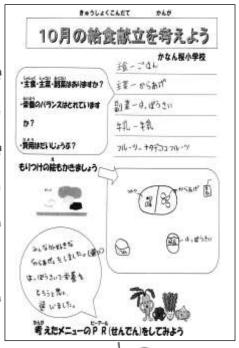




ぼしゅうこんだて

これはつ かなん 桜 小学校の **お友だちが 考 えてくれました。** 27日

16日



《张文张文张文张文张文张文张文张 1 张 4 **张**

















