



食育通信

令和 7年 10月

河南町立学校給食センター



ひん けつ ふせ

しよく せい かつ

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



わたし たいない けっかん は めぐ けつえき 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
 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。



★貧血を防ぐためのポイント



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る「非ヘム鉄」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。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



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！





14日

ぼしゅうこんだて
募集献立

16日

こんげつ
今日は、**かなん桜** 小学校の
とも かなが
お友だちが考えてくれました。

27日

きょうしやくこんだて かなが

10月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

主食-ごはん
主菜-からあげ
副菜-ほうとう
牛乳-牛乳
フルーツ-ナタデココフルーツ

もじづけの絵もかきましよう

考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

きょうしやくこんだて かなが

10月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

主食-ごはん
主菜-ししゃもみ揚げ
副菜-ほうとうのサラダ
牛乳-牛乳

もじづけの絵もかきましよう

考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

きょうしやくこんだて かなが

10月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

主食-ごはん
主菜-おかつのこぼろ揚げ
副菜-ほうとうのサラダ
牛乳-牛乳

もじづけの絵もかきましよう

考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

10月の行事&記念日

3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何?

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ

Q1=②(凍り豆腐ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしんたけ、③はえのきたけ) Q6=③

