



＊給食だより＊

平成30年10月第57号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

暑かった夏も終わりを告げ、過ごしやすい季節となりました。10月はスポーツが盛んになる季節で、体を動かす機会が増えてくると思います。運動する際に注意したいのは貧血です。また、中学生は急に身長が伸びたり体重が増えたりと成長が大きく、貧血になりやすい時期です。男子中高生では2～5%、女子中高生では10～15%が貧血であるとのデータがあります。自分の体を守るためにも、貧血予防のポイントを知っておきましょう。

貧血を予防しよう！

貧血とは、血液にふくまれる赤血球(ヘモグロビン)が不足した状態をいいます。赤血球は体に酸素を運ぶ大切な役目があります。不足すると体が酸素不足になり、様々な症状が現れます。

みなさんは下のようことはありませんか？



貧血の原因は、大部分が鉄不足で、鉄欠乏性貧血といえます。赤血球をつくる時に必要な成分です。他には、ビタミン B12 の不足、葉酸の不足、他の病気などによって貧血になる場合もあります。

成長期は、血液だけでなく、筋肉や骨など体づくりにも鉄が使われます。特に女性は月経による失血も加わるので、特に注意が必要です。



鉄不足の原因は、鉄の摂取不足、必要量の増加、損失量の増加があります。

摂取不足

必要量の増加

損失量の増加



バランスの悪い食事、
ダイエット、偏食



思春期、妊娠、出産、
授乳

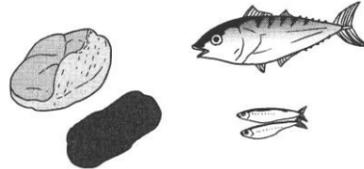


月経、病気など

貧血予防のために、食事で鉄をとろう！

鉄は、栄養バランスのよい食事を規則正しく3食とることで、まかなうことができます。食品により吸収率の違いがあるので、いろいろな食品と組み合わせて鉄を効果的に吸収することが大切です。

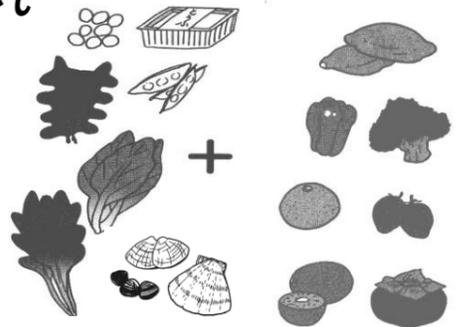
○ヘム鉄(体内への吸収率が高い)



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くらべ、吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を多く含む食品には、マグロなどの赤身の魚、牛肉などの赤身の肉、レバーなどがあります。

○非ヘム鉄+ビタミンC

非ヘム鉄も大事な鉄の補給源です。非ヘム鉄は卵、大豆、青菜、海藻、貝類などに含まれます。ビタミンCを同時にとると吸収率が高まります。食べる時はビタミンCの多い野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



激しいスポーツに要注意！



激しい運動をすると大量の汗とともに鉄も失われるため、鉄不足になり、貧血になりやすくなります。また、運動時の呼吸によって酸素を多く使うので、鉄の消費量も増えます。中学生は筋肉や血液を作るために、ただでさえ多くの鉄を必要とします。激しいスポーツを行う人は日頃から鉄を多く含んだ食事をとることが大切です。

スペシャル献立が登場します！

平成27年度から取組が始まった各中学校提案のスペシャル献立は、今年度は10月から登場します。昨年度までは7月から毎月1校のスペシャル献立が登場しましたが、各中学校で食育の取組として献立を考える時間などを考慮して、今年度はスタートを遅くしました。そのため、給食実施回数の多い11月と2月には2校のスペシャル献立が登場します。『栄養バランスを重視した献立』『みんなが食べたい献立』『人気メニューの組合せ』『今まで給食になかったけれど、ぜひ給食で食べたい献立』など、それぞれの学校でさまざまな観点で考えられた献立です。どのスペシャル献立も、それぞれの学校の思いが詰まっています。大東市の中学校給食は、小学校と同様に食育の教材となる給食として実施しています。そのため、中学生のみなさんがスペシャル献立を通じて給食や食育に興味を持ってもらえることを願っています。今年度の献立案は全て出揃いました。関わってくださった先生方、生徒のみなさん、ありがとうございました！

北海道地震から知る給食の牛乳



9月になって近年経験したことのない威力の台風21号に襲われ、大東市内でも多くの被害が出ました。また追い打ちをかけるように、北海道地震が発生しました。数年に一度の甚大な被害をもたらす自然災害が頻発しています。被災された方々にはお見舞い申し上げます。今一度、被災地での農・畜産物の被害や、生産者の方々のご苦労などを想像し、いつもどおり学校で給食が食べられることは、決して当たり前のことではないことを知りましょう。地震後すぐにスーパーなどの食品売り場で、牛乳が品切れとなりました。北海道地震の停電や電力不足の影響による原乳の廃棄や、乳牛のストレスによる搾乳量の減少などにより生産量が落ちたためです。そのような状況でも、学校給食の牛乳はストップすることはありませんでした。これは文部科学省と農林水産省により学校給食用に供給が優先されているため、生産から供給まで関わる多くの人々の尽力のおかげです。



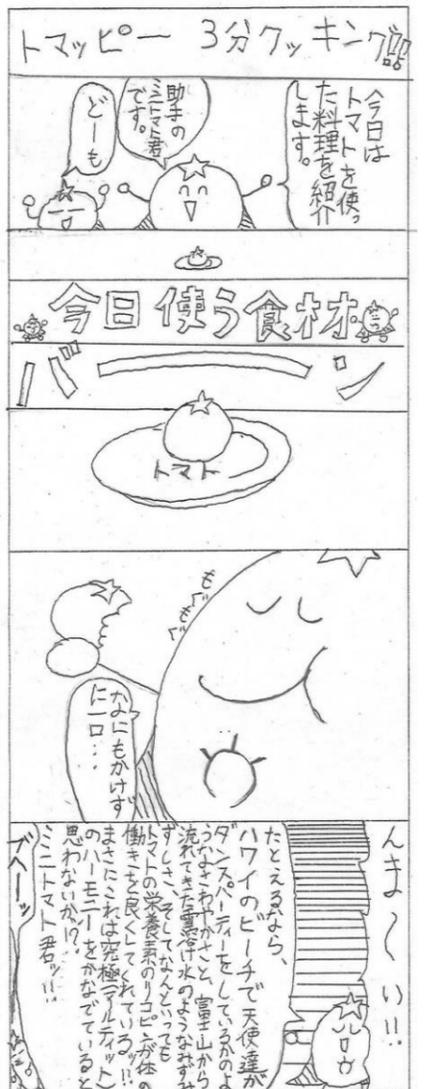
トマッピー 4コマ劇場



今月号は、南郷中学校から寄せられた原稿を掲載します。みなさんも是非楽しいトマッピーの4コマ漫画をお寄せください。

トマッピー4コマ漫画の原稿、提出について

- ①ストーリー：給食や栄養・食べ物のお話をテーマに4コマにまとめてください。
- ②原稿サイズ：縦15cm・横6cm(印刷するためにはっきり鮮明に描いてください。)
- ③提出方法：教育委員会学校管理課あてに・中学校名・年組・氏名(掲載時にペンネームを希望する場合は原稿の裏にペンネームを記入)を記入した封筒に入れて、担任の先生や教頭先生に預けてください。



ペンネーム 赤いやつ
(南郷中2-5)