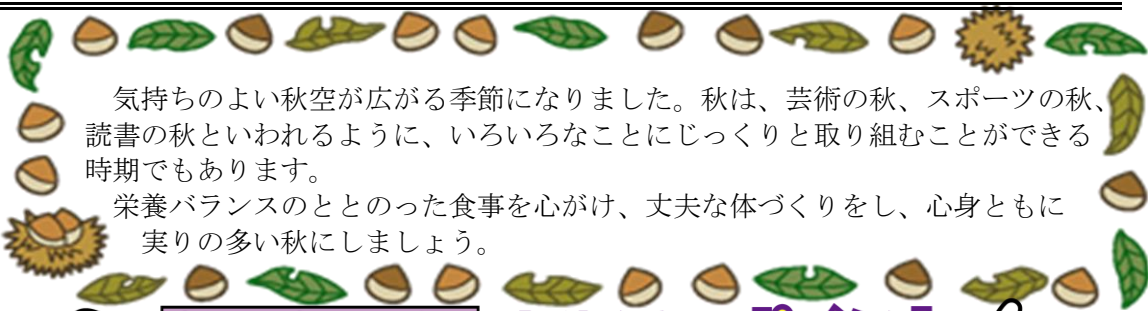




10月給食だより

兵庫教育大学附属学校



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。

栄養バランスのととのった食事を心がけ、丈夫な体づくりをし、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

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。

下まぶたの内側が白っぽい 	顔色が青白い 	爪がスプーン状にそる 	氷を無性に食べたくなる
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------

★貧血を防ぐためのポイント.....

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバニラ 炒め ポンゴレ バスタ
--	-------------------------------	--

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



10/6 十五夜※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は？

- ①芋(いも) ②栗(くり) ③蕪(かぶ)



10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？



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



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米 ②とうもろこし ③レバー



10/30 食品ロス削減の日

Q6 令和5年度(2023年)の日本の食品ロス量は？



きのこレンジャー 参上	① わたしたちきのこレンジャー！ 	② エキストラ！
	③ おなかの不調、つかれ 	④ うま味たっぷり！おいしく味わってね

3択クイズのこたえ

- 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しいたけ、③えのきたけ)
Q6=③(国民1人当たり37kg/年)

栄養教諭のひとりごと

夏休みに「兵庫学検定」を受けました。何年ぶりかの試験。いきなり1問目？、2問目？で、頭が真っ白に。栄養教諭としては間違えられない？淡路の玉葱についての問題もあり、楽しかったです。