

9

月



# 食べまいか

上島小  
給食だより



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活習慣で過ごしましょう。

## 食育 貧血になってませんか？

### ☆成長期と貧血☆

体が大きくなるにつれて、必要とする血液量が増え、貧血が起こりやすくなります。また、夏は食事が偏りがちで夏休み明けに貧血になる場合もあります。日頃の食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

#### ① どのような症状があるの？

- 立ちくらみ
- めまい
- 勉強がはかどらない
- イライラ
- 疲れやすい



スポーツをする人は  
とくに注意！



激しい運動で血液中の赤血球が  
損傷しやすいので、男女問わず  
注意しましょう。

#### ② 鉄とビタミンCをしっかりとろう

ヘム鉄(動物性)



レバー



あさり

吸収されやすい  
鉄分

非ヘム鉄(植物性) + ビタミンC



青菜

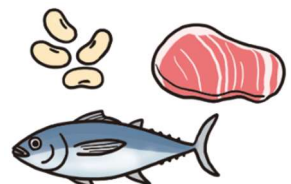
だいず



ビタミンCといっしょにとると  
吸収されやすくなる鉄分

#### ③ たんぱく質も忘れずに！

- 赤血球を作る材料となるたんぱく質をとることも大切です。
- 肉・魚・だいずなどを組み合わせてしっかりと食べましょう。



# コーナー

## こんげつ 今月のこんだて

た 食べものに きょうみ 興味をもって、 たの 楽しく、 のこ 残さず た 食べてね。



### ぎょうじしょく ひがん 行事食 お彼岸 9月25日(月)

ごはん ぎゅうにゅう  
牛乳

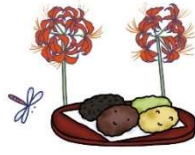
にく  
肉じゃが

もやしのごまよごし

とうふ あぶらあ  
豆腐と油揚げ

のみそ汁

おはぎ



しゅうぶん ひ ぜんご か あき ひがん  
秋分の日をはさんで前後3日が秋のお彼岸  
です。おはぎはお彼岸の行事食で、この世に  
帰ってくるとされたご先祖様にお供えされま  
した。あんこの材料のあずきは邪気を払う  
ちから  
力があるとされます。

おはぎは萩の花に見立て  
て作られました。



### ぎょうじしょく つきみ じゅうごや 行事食 お月見(十五夜) 9月28日(木)

ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

いわしのしょうが煮

いものこ汁

つきみだんご  
月見団子



きゅうれき がつ 15 日の夜のこを、「じゅうごや」  
と呼びます。一年のうちで最も美しく、澄ん  
だ月が見られると言われ、昔から月見をする  
ふうしゅう があります。月の見える場所にススキを  
かざ つきみだんご きせつ やさいくだもの  
飾り、月見団子やさといも、季節の野菜や果物  
などをお供えします。

今年の十五夜は、9月29日です。

### ふるさと給食の日 はまつ きゅうしょく 浜松パワーフード給食 9月21日(木)

ごはん ぎゅうにゅう  
牛乳

ぶたにく はまなつとう  
豚肉の浜納豆ソース炒め

こんぶまめ  
昆布豆

すまし汁

みかんゼリー



ちいき 地域でとれた しょくざい 食材をその地域で消費する  
ことを地産地消といいます。はまつさん しょくざい  
はまなつとう しいたけ みつばです。また、はまつ  
し とくさんぶつ なか あお  
市の特産物の中に青のりやみかんもありま  
す。浜松市で作られた しょくざい た  
産地消につながります。

