

食育だより 9月号

若桜町立学校給食センター

「貧血」になっていませんか？

部活動などでスポーツをしている人や、体がぐんぐん大きくなる成長期のみなさんは、血液のもとになる「鉄」が不足しがちです。鉄は体じゅうに酸素を運ぶ働きをするため、不足すると「貧血」のような体調不良を起こしやすくなります。自分の体調を振り返り、貧血を予防・改善してみましょう。

★体調をチェックしてみよう

- めまいや立ちくらみをすることがある
- つかれやすい
- 運動したり階段を上ったりするとすぐ息切れする
- やる気が出ない

症状が多くみられる人は、鉄分不足による貧血になっているかもしれません



貧血を予防・改善するための食生活のポイント

◎主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食・主菜・副菜をそろえよう



食事回数や食事量が少ないと、鉄だけでなく体に必要な栄養素が不足してしまいます。主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを意識してみましょう。

◎鉄を多く含む食品を積極的に食べる



ほうれん草、小松菜、大根の葉

ビタミンCと一緒にとると鉄の吸収率アップ!



ハッピーすこやか週間が始まります!

朝ごはんの品数が増えたとれる栄養素も増えます。

4品目以上の朝ごはんを目指そう!

「鉄」を意識した工夫をすると貧血予防にもなります。➔

朝ごはんに鉄を取り入れる工夫

- ・おかずにな豆を
- ・のみに豆乳を
- ・汁の真に

あさり、しじみを

