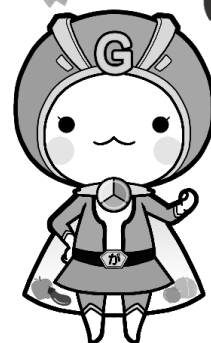


給食だより

5月号

下諏訪中学校給食室



新年度も1ヶ月が過ぎ、新しいクラスでの給食にも慣れてきた頃ですね。全校の皆さんがとてもよく給食を食べてくれていると感じています。何日も残食ゼロが続いているクラスもありますね。でも中には、量が多くて食べきるのが大変だという人もいるかもしれません。食べる量や運動量、体の大きさなどには個人差があり、一人ひとり違います。「自分が食べられることのできる量を食べきる」ということも給食の大事な目的の一つです。毎日の食事を通して、自分の適正量を見つけていきましょう！

☆☆☆ 鉄分の摂取を心がけましょう！ ☆☆☆

体に大きな変化が現れる成長期には鉄の必要量が増えます。体系などを気にしてダイエットや、好きなものだけ食べる偏食など栄養バランスの悪い食事をしていると、鉄の摂取量が減り、貧血が起きやすくなります。また女性は月経時に出血するため貧血になりやすい傾向があります。男性でも、特にスポーツをしている人は激しい運動で赤血球が破壊されやすく、鉄が不足しがちです。大切なこの時期、鉄分を意識して摂取するよう心がけましょう！5月は部活動も本格的に始まり活動量も増えるので、学校給食も鉄分強化の献立を多くしてありますよ。

鉄の上手なとり方

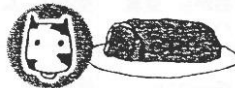
鉄には、動物性食品に含まれる『ヘム鉄』と植物性食品に含まれる『非ヘム鉄』の2種類があります。

鉄は体内に吸収されにくい性質があり、それぞれ吸収率が異なります。とくに、非ヘム鉄は吸収率が低いため、吸収を助けてくれる栄養素（ビタミンC・たんぱく質）と一緒にとると効果的です。

ヘム鉄を多く含む食品



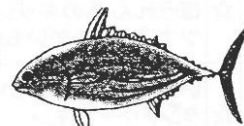
豚レバー



牛もも肉



あさり



カツオ

非ヘム鉄を多く含む食品



ひじき



大豆

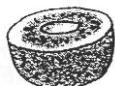


小松菜



パセリ

非ヘム鉄の吸収を高める食品



果物(キウイ)



野菜(キャベツ・アスパラガス)



ビタミンCを多く含む食品



卵



肉



魚

たんぱく質を多く含む食品

* 保護者の皆様へ *

給食費の口座振替が始まります。振替日は毎月5日です。(5月は5/6(金)) 集金額は月6,600円 + 振替手数料10円です。前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。詳しくは給食費についての家庭通知をご覧ください。