

今年も残り1ヶ月になりました。2学期も残りわずかです。  
小国にも初雪の便りが届きましたね。寒さに負けず、楽しい年末が  
送れるよう免疫力をアップさせる生活をしていきましょう。



## 栄養素の中で一番不足しやすい鉄 足りていますか

普段の生活の中で不足しやすい鉄分。給食でも基準値を満たすのにく弄する栄養素の一つです。ところが、鉄分の多い献立は、残りやすい傾向にあります。ジャンプやかかとを強く打ちつけるようなスポーツは丈夫な骨を作るために重要ですが、衝撃で赤血球が壊れてしまう「溶血性貧血」もあるので要注意です。

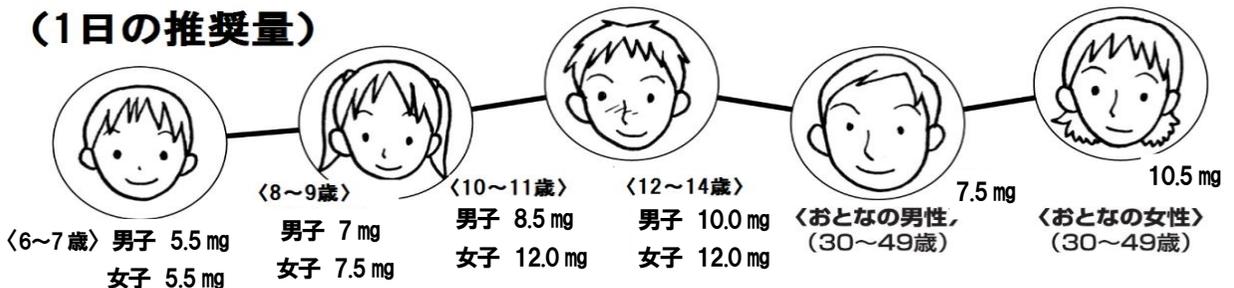
### 貧血ってなあに？

貧血とは、鉄が体の中で足りなくなる状態です。鉄は体の中で血中に多く含まれ、体の隅々に酸素を運ぶヘモグロビンを作るもとになります。

鉄が足りなくなると、体の中の酸素も足りなくなってしまうため、疲れやすくなったり、めまいや息切れがしたりなどの症状が出ます。



### (1日の推奨量)



※推奨量；ほとんどの人が必要量を満たす量

### 鉄不足にならないためには…

- ① 1日3食、バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄分を多く含んだ食品を意識してとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 果物や野菜をたくさん食べましょう。



鉄分を効率よくとりたい人は、バランスの良い食事をよく噛んでビタミンCや酸味のあるものと一緒にとりましょう。柑橘類や野菜サラダ、調味料ならポン酢がおすすめです。

# 自分で作る「おにぎりデー」!

11月22日(金),自分で作ったおにぎりとお国の芋煮の給食。どのクラスでも,自分で作ったおにぎりを大満足の笑顔で食べていました。とっても大きな爆弾おにぎりの人やかわいいキャラクターのおにぎりの人など,様々な工夫を凝らしたおにぎりがたくさんありました。

おにぎりを初めて作った人,にぎるのが難しかった人,おにぎり作りが楽しかった人,それぞれ感じたことがあったようです。また毎日食事を作る事の大変さを知り,感謝の気持ちも持つことができたようです。おうちの方々のご協力,ありがとうございました。



自慢のおにぎり!上手にできて



自分で作ったおにぎりは100点満点!



今日は特別にみんなで丸くなって,雰囲気違ってまたおいしい!

2月には,小国小の大廊下にみんなの感想と写真を展示します。どうぞ楽しみに!!

今月の〇〇の日 12月21日は「冬至」

今年の冬至は12月21日。1年のうちで一番昼が短い日です。昔は冬至が1年の始まりとされていました。その日に「ん」のつく物を食べると運気がアップすると言われています。



運気がアップする食べ物は,人参・蓮根・南京(かぼちゃ)・金柑・饅頭(うどん)・银杏・寒天の7つなのだそうです。確かに,かぼちゃは小豆かぼちゃでいただきますね。かぼちゃは縁起がよい他にも,冬場の栄養不足を補う意味もあります。

また,ゆず湯に入るのは,ゆずが実るまでには長い年月がかかることから,「苦勞が実りますように」との願いも込められています。

