

2学期が始まり1週間が過ぎました。

今年も熱中症を心配しなくてはならない暑い日が続きます。

あと3週間で運動会ですね。運動会に向けてがんばれる心と
体づくり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苦労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。

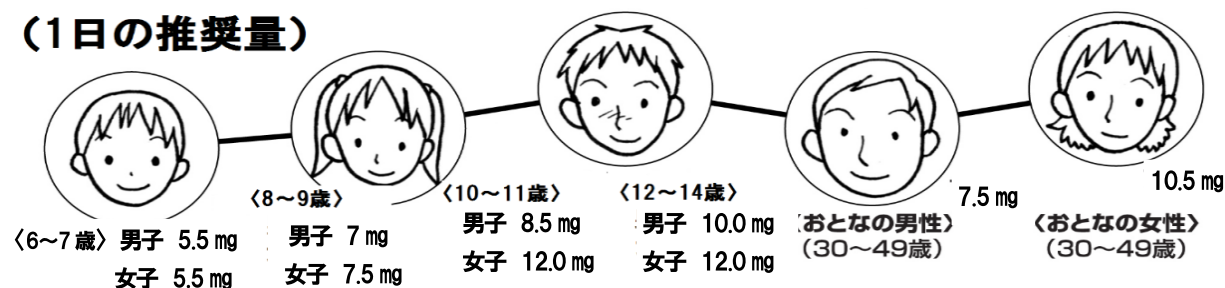
貧血ってなあに？

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。そのため、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。



朝ごはんで ベストコンディション

何をするにも、エネルギー不足では力があっても出し切ることができません。運動会はもちろん、学校の活動は午前中が勝負です。特に今の暑い時期は、心も体も健やかに授業に取り組めるようにするエネルギーになるだけでなく、熱中症予防にも朝ごはんは欠かすことはできません。

さて、あなたの朝ごはんに3つの仲間の食べ物はそろっていますか？

血液や筋肉など体をつくるもとになる	エネルギーをつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
豚肉 牛肉 鶏肉 魚 大豆 たまご チーズ 味噌 牛乳 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ごはん パン 麺類 お餅 バター 油 じゃがいも さつまいも 砂糖 栗 ナッツ類 ごま	にんじん たまねぎ こまつな はくさい きのこ類 ビーマン トマト ブロッコリー いちご キウイ バナナ りんご
お昼までエネルギーを 続けるスタミナをチャージ	午前中のエネルギーを チャージ	体をスムーズに動かす 調整役をチャージ

この3つがそろってこそ、朝ごはんのパワーを十分に引き出す事ができます。

一挙両得！ エネルギーチャージも熱中症予防もお任せあれ！

一挙両得のおすすめメニューは「具だくさん味噌汁」。エネルギーチャージはもちろん、水分も塩分も一緒にチャージすることができます。

豚汁やいも煮もいいのですが、こんな味噌汁もいかがですか？

- 1 味噌かきたま汁；豆腐・卵・えのきたけ・人参・おくら（モロヘイヤ）
 - 2 ツナとじゃが芋の味噌汁；ツナ缶・じゃがいも・しめじ・ねぎ
 - 3 キャベツとひき肉の味噌汁；豚ひき肉・キャベツ・ほししいたけ・人参・しょうが
 - 4 ブロッコリーとベーコンの味噌汁；玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ベーコン
- 季節の野菜を使って、我が家の元気味噌汁を作ってみませんか？



朝ごはん迷ったら・・・

山形県内の栄養教諭が考えたおすすめ朝ごはんです。右のQRコードからレシピを見ることができます。

朝ごはんのヒントに、ちょっと覗いてみませんか？

