

能登町立小木中学校  
令和3年9月29日(水)

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



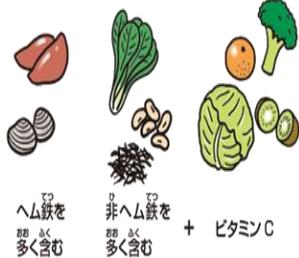
### スポーツをする人はとくに注意！

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。



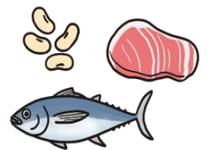
### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。



## 運動と栄養

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）、また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海藻をしっかりととりましょう。

毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物」のことです。



日本では、年間約612万トンが捨てられています。これは、日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。

私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。みなさんは、給食を残さず食べていますか？

しょくひん へ りゆう  
**食品ロスを減らさなければならない理由**

食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



食べ物はもとは生きて命をもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

ちきゅうかんきょう  
地球環境を  
まも 守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

**10月10日は、「目の愛護デー」**

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを  
多く含む食べ物

油と一緒にとると  
吸収率アップ!

