



いただきます10月号



R3.Oct 白山市立鳥越中学校

暑かった夏が過ぎ、少しずつ秋を感じるようになってきました。「秋」といえば「食欲の秋」、「読書の秋」「スポーツの秋」…といろいろありますね。秋は実りの秋とも言われ、旬の食べ物がたくさん出回ります。

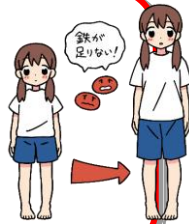
また、秋は新しいことに挑戦するには、落ち着いて取り組むことのできる良い季節です。みなさんにとって「実り」の多い秋になるようにしましょう。

貧血に注意しよう

成長期は貧血を発症することが多いと言われています。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄分を意識した食事をとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10~14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ち付ける競技(長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など)の選手に多く見られ、衝撃で赤血球が壊れて起こるといわれています。



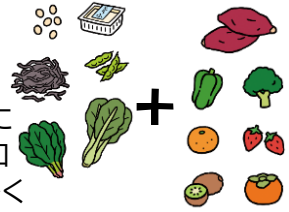
ヘム鉄を活用して

動物性食品に多いヘム鉄は、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろの赤身ヒレ肉などがあります。料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が上がるということが知られています。ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



10月の給食より

Cooking 『鉄骨ライス』

給食で大人気!

あさりを佃煮にして、ワカメと一緒にごはんにまぜ込みます☺

◎材料(4人分)

- ・お米 2合
- ・炊き込みワカメ…適宜
- ・あさりむき身…50g
- ・酒…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・生姜…1かけ
- ・しらす…20g
- ・むき枝豆…20g
- ・いりごま…大さじ1

◎作り方

- ① お米を炊く。
- ② あさりむき身にみじん切りの生姜と酒、醤油、みりん、砂糖を加え、炒りつける。水分がなくなったらしらすと枝豆を加える。
- ③ 炊きあがったご飯に炒ったいりごま、炊き込みワカメ、②を混ぜ込んで出来上がり!

※成長期に不可欠の鉄分とカルシウムたっぷりです

◇ 13日…物語の献立「バーガーボーイ」絵本より

ベニーは野菜が嫌い。にんじん嫌い、お豆嫌い、キャベツ嫌い。でもハンバーガーはだーい好き! だから毎日毎日ハンバーガーばかり食べていました。そしたらある日突然自分がハンバーガーになっちゃったから、さあ大変!!

給食では絵本に出てくるハンバーガーとベニーが苦手な野菜を集めてサラダにします。



◇ 15日…お祭り給食山形県「花笠まつり」

山形県の花笠まつりは、花笠を回しながら踊るパレードです。「ヤッショ、マカショ!」の掛け声と鈴の音が道幅いっぱいになり、優雅でダイナミックです。

給食では山形県の郷土料理である芋煮を作りまします。芋煮とは牛肉と里芋・野菜などをコトコト煮て作り、山形県民の熱い想いが込められています。その他にも焼いたハタハタにみそだれをかけた郷土料理や、山形県産のラフランスを使用したラフランスゼリーなども登場します。お楽しみに♪