



# いただきます7月号



R4.July 白山市立鳥越中学校

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑いからといって冷たいものばかりを食べていると、夏バテになり体がだるくなったり体調が悪くなったりしてしまいます。夏バテしないためにも、1日3食しっかりと食べ、生活リズムを整えて夏を元気に過ごしましょう。

今月は

## 「鉄分」



について

《こんな時は鉄分が不足しやすい！！》

- ・暑い夏や激しいスポーツをして、たくさん汗をかいた
- ・極端な食事制限や特定の食品だけを食べるダイエットをしている
- ・月経がある女子

《鉄分を多く含む食品》



レバー  
1切(10g)  
1.3mg



大豆  
10g  
0.9mg



あさり  
10個  
1.5mg



切干大根  
10g  
1.0mg

鉄分はミネラルの1つで、汗と一緒に流れでてしまうので夏には不足しやすい栄養素と言われています。

鉄分不足が続くと貧血になり、「疲れやすい」「息切れ」などの症状があらわれます。普段からバランスの良い食事を心がけ、特に注意して鉄分を摂取するようにしましょう。

### 知っていますか？スポーツ貧血

激しい運動によって足の裏で赤血球が壊され、血液中の赤血球が足りなくなっておこる貧血です。陸上の長距離、サッカー、バレーボール、バスケットボール、剣道など、足裏に衝撃の強いスポーツに特に多いといわれています。

「運動能力が急に落ちた」「いつもやっている練習ができなくなった」などの症状があったら貧血の可能性があるので病院で検査してもらうことをおすすめします。

※2年生の生徒は、夏休み中に貧血検査を受けることができます。

気になる方はぜひこの機会に受けてみてください。



## 7月の給食より

### ◇1日…氷室の日



江戸時代、冬の寒い間、氷室と呼ばれる貯蔵庫に雪をたくさん貯めておき、それを贈り物として江戸の徳川家へ夏に献上していました。

運ぶ人の無事を願って神社に「おまんじゅう」をお供えたことから庶民の間でも無病息災を願い氷室の日にはまんじゅうを食べる風習ができました。

10月に日本ジオパーク全国大会が、白山市で行われます！

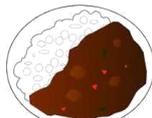


白山手取川ジオパークキャラクター ゆきママとしずくちゃん

### ◇8日…白山めぐみん

#### ジオパーク給食

白山市の恵みをいただき、「めぐみん給食」の日です。白山市内では、いろいろな野菜が栽培されています。地元でとれた白山市産の玉ねぎ、トマトが入った夏野菜カレーが、白山市内の小中学校で全校一斉に実施されます。



### ◇14日…お話し給食

#### 『ぎょうれつのできるスパゲティやさん』



木の家に住んでいるネズミの大家族の今日のお昼はおじいちゃんの特製スパゲティです。食べ始めようとしたそのとき、「ぐううう〜」という音が！なんとお腹を空かせたレッサーパンダが倒れていて・・・

給食では、ネズミたちとレッサーパンダが森のみんなからもらった食べ物を使ったスパゲティが登場します。調理員さんたちが、ネズミのおじいちゃんと同じくらいおいしいスパゲティを作ります。

### ◇20日…旅する給食『タイ』



タイは一年中真夏のような気候で、暑い気候を乗り切るために、スパイスや香りのある野菜やハーブを使った料理がたくさんあります。ガパオとは、『ホーリバジル』というハーブのことです。ガパオライスは、タイでは日本のカレーライスのようによく食べられている家庭料理の一つです。味の決め手は、バジルとタイのしょう油『ナンプラー』です。1学期最後の給食は、暑さに負けない献立になっています！