貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

朝 昼 夕

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

レバニラ炒め

ボンゴレ pasta

【4年生での食育授業】

特別活動で、バランスばっちり朝ごはんをテーマに、なぜ朝ごはんを食べるのかを学習しました。それぞれの朝ごはんを見直しながら、バランスばっちりになるように自分なら朝に何が食べられるかを考えることができました。

【カチューユ作り】

宮森小学校5年生で、カチューユ作りを行いました。カチューユについてやかつお節の削り方を学んだあと実際にかつお節を削る体験を行いました。また、自分達で削ったかつお節に、みそとお湯を入れて飲むことでカチューユの魅力について知ることができました。

どうやるとうまく削れるかな？
みんなで協力しながら体験しました。

毎朝カチューユを飲みたいという声もあがりました！

【石川学校給食センターでの実習】

9/16～9/22 石川学校給食センターに栄養士の実習生が来ました。すぐに調理員さんとも打ち解け、衛生面・調理面など多方向からたくさんのお話を聞いていました。給食時間の指導では児童に合わせて臨機応変に対応し、児童も楽しそうにお話を聞いていました。

【10月の行事食・郷土食】

10月は食品ロス削減月間です。

6日：十五夜

9日：沖縄そばの日 (10/17)

10日：目の愛護デー・スポーツの日

16日：宇都宮市友好都市献立 (宇都宮市)

17日：宇都宮市友好都市献立 (うるま市)

27日：カジマヤー

30日：世界のウチナーンチュの日

31日：ハロウィン

うるま市と栃木県宇都宮市が姉妹友好都市を結んで1周年です！

ポリビア料理をだすよ～