

2学期が始まってもう1か月が経ちましたね。彩橋中との交流学习の記憶も新しいなか、地域行事のウシデークへの参加や運動会練習、うるま市産業まつりに向けての取り組みなど目まぐるしい毎日をお過ごししているかと思います。十分な休息や栄養が取れないままだと体調不良の原因になります。調理員さんたちの愛情たっぷりの給食をたくさん食べて、栄養をチャージしてくださいね(^ ^)

10月の運動会もみんなで楽しく盛り上げていきましょう！

●●●●●●●●●● 運動会シーズンの今こそ注意！鉄分補給のポイント ●●●●●●●●●●

運動会練習でたくさんの汗をかくこの時期。実は汗が出るときに体の中の鉄も少しずつ出ていき、鉄分補給をしないと体がだるくなる、頭痛がする、ふらふらするなどの**貧血**の症状が出てきます。運動会を全力で楽しむためにも普段の食事から鉄分を補給してコンディションを整えましょう！

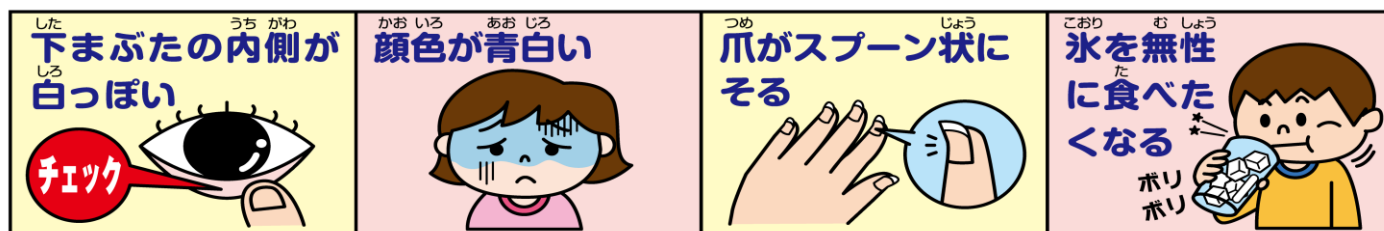
ひじきやホウレン草など植物に含まれる鉄分は体へ吸収されにくいので、吸収を助けてくれる

ビタミンCが多い食材と一緒に食べることが効率よく鉄分補給をするポイントです！



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品

