

# 給食だより



令和7年

11月号

(毎月18日はのぎ地産地消の日)

野木町立野木中学校

## 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。



### ★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。

<p><b>下まぶたの内側が白っぽい</b></p> <p>チェック</p>	<p><b>顔色が青白い</b></p>	<p><b>爪がスプーン状になる</b></p>	<p><b>氷を無性に食べたくなる</b></p> <p>ホリホリ</p>
--	----------------------	--------------------------	---------------------------------------

### ★貧血を防ぐためのポイント.....

<p>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。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバー炒め <b>鉄</b></p> <p>ポンコロパスタ <b>鉄</b></p>
--------------------------------------	----------------------------------	--

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

<p><b>動物性食品(ヘム鉄)</b></p> <p>レバー</p> <p>アサリ・シジミ</p> <p>赤身の肉</p> <p>赤身の魚(カツオ・マグロ・イワシなど)</p> <p>卵</p>	<p><b>植物性食品(非ヘム鉄)</b></p> <p>小松菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>大豆・大豆製品</p> <p>ひじき</p>
--	---

#### ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

### 「和食」に欠かせないもの

<p><b>米</b></p>	<p><b>だし</b></p> <p>昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p><b>発酵調味料</b></p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p>
-----------------	---	--

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>食器を正しく並べましょう</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ</p>	<p>お箸を正しく使いましょう</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう</p>
---------------------	------------------------------------	---------------------	---------------------------------

17日(月)は、和食の日献立です。多様で新鮮な食材を使った秋野菜の煮物、県産のみそ使用のサバの味噌煮、煮干しでだしを取ったみそ汁栄養バランスの良い献立になっています。味わって食べてください。

