



給食だより 10月号



徐々に気温も涼しく、過ごしやすくなってきました。

夏の疲れを引きずりがちなこの時期は、たくさんある旬の食材を活用しながら栄養バランスを意識した食事を取りましょう。

令和8年10月1日

函館市立椴法華中学校

栄養教諭 石井咲也子



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。

下まぶたの内側が 白っぽい チェック	顔色が青白い	爪がスプーン状に そる	氷を無性に食べたくなる ポリポリ
--------------------------------------	---------------	------------------------	--------------------------------

★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、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 鉄 ボンゴレパスタ 鉄
---	---------------------------------	---

鉄には、赤身の肉や魚などに含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などに含まれる「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。非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、組み合わせる食材も意識してみましょう。

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



10月 は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が、令和5年度には年間464万トン（推計）発生しています。

クイズで食品ロスについて詳しく理解し、できるところから少しずつ食品ロスをなくしていきましょう。

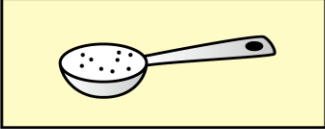


資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

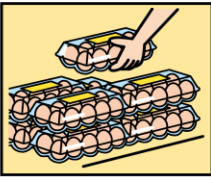


③ バケツ1ばい分

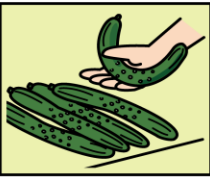
Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）



① 買い物に行く前に冷蔵
庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にあ
る新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど
不ぞろいな野菜を買う。

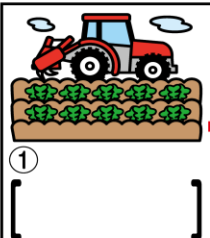


④ 賞味期限が切れてい
たら、すぐに捨てる。

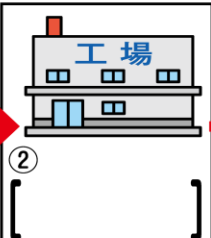


⑤ 食べきれる量だけ
調理する。

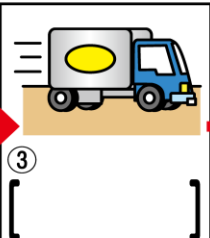
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。
どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



① []



② []



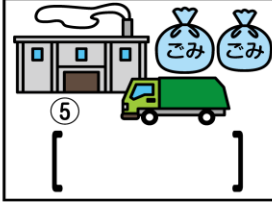
③ []



④ []

エネルギーは温室効果ガスとなり、
地球温暖化の原因になります。
食品ロスをなくしてエネルギーの
ムダ使いを減らそう！





⑤ []

食べ物を
ムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

Q1 ①日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。 Q2 ①③⑤ ②売れ残った商品は捨てられてしまいうので、手前にある期限の近い商品を取る。 Q3 ①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす