

令和 7 年 10 月 1 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかと野菜の中華炒め0
小松菜とわかめのツナ和え 子煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

成長期に大切な鉄を取ろう

(心身の健康)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょうか？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。香川県の調査によると、県内の小中学生のほとんどの人が鉄分が不足しているということが分かっています。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、「豚肉」、「うずら卵」、「大豆」、「小松菜」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和7年 10月 1日(水)

第二学校給食センター

(献立名)

麦ごはん

牛乳

麻婆豆腐

中華サラダ

みかん



【ひとロメモ】

みかんを味わおう

(食品を選択する能力)

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、簡単に皮がむけて食べやすいくだものです。

みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。10月から「極早生」、「早生」11月頃に「中生」12月ごろから「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。

令和 7 年 10 月 1 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 いかと野菜の中華風炒め
小松菜とわかめのツナあえ
小煮干しと大豆の揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 小松菜



【ひと口メモ】

鉄分をしっかりとろう

（心身の健康）

私たちの体は、毎日の食事からできています。そのため、成長期を迎え、大人になるための体を作る準備をしておかなければならない皆さんにとって、特に食事の内容が大切です。色々な栄養素が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだと言われているのが「鉄分」です。鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類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、できるだけ組み合わせると良いでしょう。

今日の給食では、「ヘム鉄」を含む豚肉やうずら卵、「非ヘム鉄」を含む大豆や小松菜が入っています。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかりと摂りましょう！