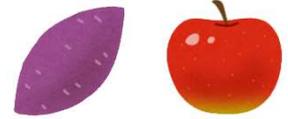


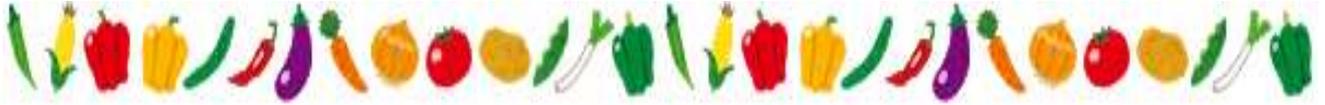
# 10月の給食だより



旬の食材 さつまいも・りんごなど



暑かった夏も終わりを告げ、過ごしやすい季節になってきました。涼しげな風が吹き、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がやってきます。運動をする際に気をつけたいのが「貧血」です。特に中学生は急に身長が伸びたり、体重が増えたりと成長が著しく、貧血になりやすい時期です。栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気な体で「秋」を楽しみましょう。



## 貧血を予防しよう！～食事で鉄をとろう！～

「貧血」とは血液に含まれている赤血球（ヘモグロビン）が不足した状態をいいます。赤血球は体に酸素を運ぶ大切な役目があります。鉄が不足すると体が酸素不足になり様々な症状が現れます。成長期には、血液だけでなく筋肉や骨などをつくるためにも鉄が使われます。鉄は栄養バランスの良い食事を規則正しく三食とることで、まかなうことができます。食品により吸収率の違いがあるのでいろいろな食品と組み合わせて鉄を効率的に摂取することが大切です。

## 激しいスポーツには気をつけよう！

激しい運動をすると大量の汗とともに鉄も失われるため、鉄不足になり貧血になりやすくなります。また、運動時の呼吸によって酸素を多く使うので、鉄の消費量も増えます。中学生は筋肉や血液をつくるために特に多くの鉄を必要とします。激しいスポーツを行う人は日頃から鉄を多く含んだ食事をとるように心がけましょう。



ヘム鉄・・・動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、吸収が良いということが知られています。ヘム鉄を多く含む食品には、マグロなどの赤身の肉、レバーなどがあります。



非ヘム鉄・・・非ヘム鉄も大事な鉄の補給源です。非ヘム鉄は、卵、大豆、青菜、海藻、貝類などに含まれます。ビタミンCを同時に摂ると吸収率が高まるので、食べる際にはビタミンCの多い野菜や果物と合わせて食べると効果的です。

## 新米の季節～お米の話～

田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は新米の季節です。日本人の食生活に欠かすことのできないお米は昔からバランスのよい健康的な食事の支えとして普段の食生活に取り入れられています。

### 栄養

炭水化物を多く含む食品として知られているお米ですが、他にもタンパク質やビタミン、食物繊維、ミネラルといった様々な栄養素をバランスよく含んでいます。ごはんは主食としておかずと組み合わせることで消化吸収がよくなり、さらに交互に食べることによって一品一品をおいしく味わうことができます。

10月からみなさんが食べているお米の品種が **あきさかり** に変わりました！

### 特徴

お米は品種により粒の大きさや味に違いがあります。粘りがありもちりした食感のもの、和食にも洋食にも合うもの、軟らかくあっさりした風味のもの。いろいろな種類があり、好みも人それぞれですね。

### 学校給食米の原料品種切替について

徳島県の水稲作付面積は従来、コシヒカリとキヌヒカリの2銘柄がその大半を占めています。しかし近年、稲作の栽培期間に気温が高くなる猛暑日が増え、高温障害といった米粒が白く濁るなどの品質低下が問題となっています。特にキヌヒカリへの影響が大きく、徳島県では食味がよく高温耐性がある**あきさかり**をキヌヒカリに代わる品種として普及を図ることとなりました。普段、当たり前のように食べているお米ですが、おいしくて安全な品質のものを安心して食べられるというありがたいことです。「いただきます」と感謝の気持ちを忘れずに給食を食べましょう！

