



給食だより

9月

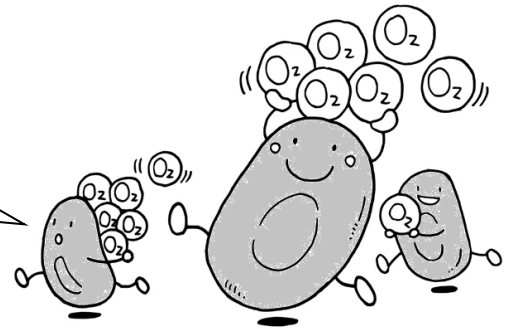
令和元年9月12日
海田南小学校
栄養教諭 田中映美

貧血を予防！鉄分をとろう！

鉄分って何だろう？鉄って食べられるの？どうして、とらないといけないの？知らないことが、いっぱい栄養素ですが、成長期やスポーツに打ち込んでいるみなさんには、とても重要なのです。今月は鉄分について紹介します。

①鉄分の役割は何だろう？

鉄分は、血液の中のヘモグロビンの中にふくまれています。実は、呼吸で取り入れた酸素を、体全身へ運ぶ大事な働きをしてくれています。

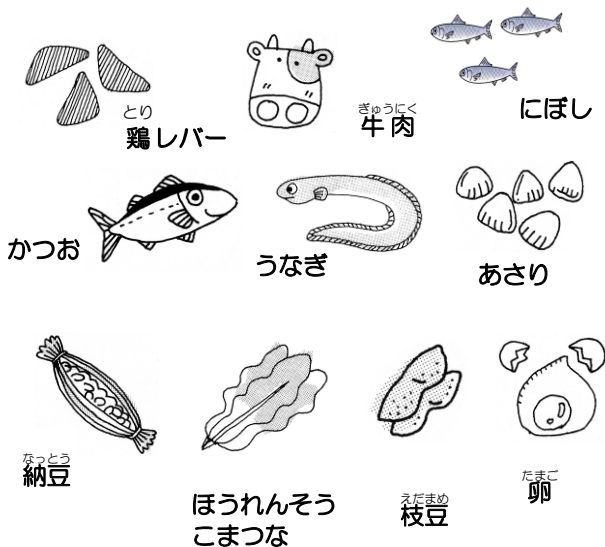


②鉄分が不足するとどうなるの？



最初は、肝臓や筋肉に貯めていた「貯蔵鉄」が使われますが、それもなくなると「鉄欠乏性貧血」を起こしてしまいます。疲れやすい、頭痛、食欲がないなどの症状が出ます。

③鉄分が多い食べ物は？



鉄分の王様「ひじき」は昔の話…？

昔から「ひじき」は鉄分が多いと言われ、給食では様々な料理に使われてきました。しかし、最近ではひじきを干す前に鉄の鍋で蒸していたので、多かったのではないかと研究結果があります。現在、成分表では昔より低い数値になっていますが、ひじきには食物繊維やカルシウム・マグネシウムなども多く含まれており、今後も食べやすく工夫しながら登場させたいと考えています。



ちょうしょく

おやこ

朝食レシピ&親子クッキング 応募ありがとうございます!

夏休みの課題で、2つのレシピ募集にたくさんの方が参加してくださいました!

朝食レシピは20作品、親子クッキングは89作品の応募がありました! いろいろや旬の野菜、写真の撮り方など工夫のあるステキな作品がたくさん! その一部を紹介します!



【こころがおちつく♡とろとろスープ】

ポイント れいぞうこで、ひやしてもおいしいです!

作り方 (4人分)

- ①だいこん, 8cm:皮ごとすりおろす。トマト, 1個, 1cmに切る。オクラ8本, うすく切る。
- ②なべに, コンソメキューブを2個, 水を300cc入れて, トマト, 大根おろしと一緒に3分煮る。
- ③あくをとる。オクラを入れて1分煮る。できあがり。

1年4組 ますい みくさんの作品



6年1組 梶本侑花さんの作品
ごはん・アジと野菜のカレー天ぷら・ひじきのレモンマリネ・広島菜ジャコオムレツ



6年2組 二五田遼太さんの作品
夏の疲れがとれるブタのハニーマスタード丼・菱しょうちゅうみそ汁



6年3組 増岡そよさんの作品
ごはん・鶏の梅しそロール・春雨レモンスープ・かぼちゃのレモン煮

夏休みに海田西小学校でわくわく体験給食一日体験ツアーがありました。南小からは4年坂脇さん, 5年宮本さん, 6年後藤さん親子が参加して体験してくれました。



お知らせ!

9月20日の参観日に合わせて、上記の朝食レシピ20作品を本館1階廊下に掲示&レシピ集を配布します!

