

給食だより 9月

令和8年9月4日
新座市立東北小学校
校長 斉藤 直之
栄養士 池上 愛

いよいよ2学期が始まります。今学期も、栄養バランスの取れた美味しい給食を通して、子どもたちの健康な毎日を応援していきます。ご家庭でも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとれるよう、お子さんの健康管理をお願いいたします

朝すっきり起きてますか？

体と心が元気になる「鉄」

鉄欠乏性貧血とは、体内で栄養素の鉄分が不足することで起こる病気です。だるさやめまいなどの症状が表れます。急激に体が成長し、スポーツ活動も盛んになる思春期に起こりやすいとも言われています。ところで、お子さんの最近の様子はいかがですか？「なんだか疲れやすくなった」「朝すっきり起きられない」といった症状がある場合、もしかすると鉄欠乏性貧血のサインかもしれません。

お子さんの様子を見てみましょう

貧血セルフチェック！



- [] 朝、起きるのがつらそう
- [] 立ち上がったときに「クラッ」とすることがある
- [] 爪が薄く割れやすい。または反り返っている(さじ状爪)
- [] 顔色が少し青白い。または下まぶたの裏側が白っぽい
- [] 集中力が続かない。
- [] 疲れやすい
- [] 少し走ったり、階段を上がったりするだけで、動悸や息切れが起こる
- [] よく氷を食べている



※さじ状爪(スプーンネイル)

※あてはまる項目が多い場合や症状が気になる場合、食事を見直しても不調が続くようであれば、医療機関にご相談ください。

★鉄が不足する主な原因は・・・

【食事からの鉄不足】

鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。好き嫌いや偏食、無理なダイエットなどをすると、栄養が偏りがちになり、鉄が不足するリスクを高めます。

【成長期による鉄不足】

成長期の子どもたちは、体が大きくなるとともに体の中を流れる血液の量も急激に増えます。そのため、血液の材料となる鉄分が大量に消費されます。また、骨や筋肉が急速に発達するため、鉄が不足しがちになります。

【運動量の増加による鉄不足】

激しい運動をすると、その衝撃で血液中の赤血球が壊れ、ヘモグロビンが溶け出す「溶血」を起こしたり、汗とともに鉄が体外に出ることで貧血になることがあります。

※女子は月経が始まると、男子よりも鉄の必要量が増えます。

そのため、同じように食べていても鉄不足になりやすいです。

★鉄を食事で補いましょう

【鉄が豊富な食材を選びましょう】

食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄の方が体への吸収が良いですが、非ヘム鉄を多く含む食材は日常的に取りやすいです。

ヘム鉄を多く含む食材

肉類：赤身肉・レバー など
魚類：かつお・まぐろ など
貝類：あさり など

非ヘム鉄を多く含む食材

大豆製品：大豆・豆腐・油揚げ・納豆 など
緑黄色野菜：小松菜・ほうれん草・大根の葉・パセリ など
海藻・乾物：ひじき・ごま・切干大根 など

【鉄の吸収を助ける食べ方をしましょう】

非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなります。ビタミンCを多く含む、野菜・いも類・果物を上手に取り入れましょう。

また、お茶に含まれる「タンニン」は鉄分の吸収を邪魔してしまいます。緑茶や紅茶は食後すこし時間を空けて飲みましょう。お食事中は、水や麦茶がおすすめです。