

# 9月給食だより

令和6年9月  
板橋区立加賀中学校

2学期が始まりました。夏休み明けは体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。早寝・早起きをし、1日3食決まった時間に食事をするようにして生活リズムを整えましょう。



## 9月の給食目標 偏食をなくそう

人の体は食べたものでつくられています。食事の回数が少なかったり、お菓子ばかり食べたりして偏った食生活をしていると必要な栄養素が不足してしまいます。

1日3食、主食（ご飯、パン、めん類）、主菜（魚、肉、卵、豆・豆製品などを多く使った料理）、副菜（野菜、きのこ、海そうなどを多く使った料理）を基本にいろいろな種類の食品を取り入れることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。苦手な食べ物にも挑戦してみましょう。

### ◆ カルシウム ◆

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作る大切な栄養素です。人の骨量は10代で増加し、20~30代で最大になるとその後は徐々に減少していきます。そのため、この時期に骨を丈夫にしておくことがとても重要です。

カルシウムは牛乳、チーズ、ヨーグルト、骨ごと食べられる小魚、生揚げ、大根・かぶの葉などに多く含まれますが、なかでも、牛乳・乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食品です。

給食のない日は特に、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。



## 今月のとれたて村給食

### 長野県駒ヶ根市産のしめじが届きます！



9月10日（火）の「チンゲン菜としめじのスープ」で長野県駒ヶ根市産のしめじを使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からしめじを購入して全小中学校に届けるっちい！



## 9月の栄養目標 自分の体の成長を知ろう

中学生の体重増加は骨や筋肉など体の成長に必要なことです。無理なダイエットをすると貧血、さらに将来的には骨粗しょう症になることもあるため注意が必要です。今回は、皆さんの成長に欠かせない鉄についてご紹介します。

体内の鉄の多くは血液に含まれるヘモグロビンに存在し、体全体に酸素を運ぶ重要な役割があります。

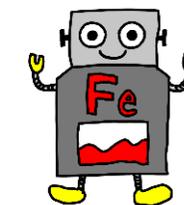
鉄が不足すると体内の組織に酸素を十分に行き渡らせることができなくなり、その結果、息切れや頭痛、疲れやすくなるといった症状が現れることがあります。ただし、重度にならないと症状は現れないため、日頃から注意が必要です。



9月9日（月）は、7年生全員と8・9年生一部を対象に「貧血検査」があるっちい！

## 鉄強化献立 (Fe)

鉄強化キャラクター  
鉄ちゃん



鉄は大切な栄養素ですが、普段の食事でも不足しやすい栄養素でもあります。そこで、区内区立小中学校では、鉄が多い食品を使った「鉄強化献立」を毎月の給食に1品以上取り入れています。

### 鉄

鉄はレバーのほか、あさり、枝豆や大豆、がんもどきや生揚げなどの大豆製品、牛肉（赤身）、小松菜、ほうれん草、大根の葉、きくらげなどにも多く含まれています。

### ◎知識

- 動物性食品に含まれる鉄は、植物性食品に含まれる鉄に比べて、吸収率が高いといわれています。
- 鉄のほか、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高めるビタミンCを食事からとることも大切です。たんぱく質は赤身の魚・肉など、ビタミンCは緑黄色野菜、果物などに多く含まれています。