

給食だより ~9月号~

令和8年 9月8日
江東区立深川第一中学校
校長 小山 千景

朝 すっきり 起きられてる？ 体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血:ひんけつ)かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



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。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「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」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「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ることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

9月の献立より

9月17日

プルーン



昨年今の時期に提供したプルーンです。

長野県産の生のプルーンを提供する予定です。プルーンは、「すもも」の一種です。すももには、大きく分けて「プラム」と呼ばれる日本すももと、「プルーン」と呼ばれる西洋すももがあります。プルーンは、ドライフルーツやジャム用として栽培されることが多く、生で食べられるのは7月～10月ころまでです。抗酸化作用が高いβカロテンや、鉄分、食物繊維など含まれ、栄養満点！旬のフルーツなので、一口でも食べてみてほしいです。

給食では、日本の郷土料理を、積極的に給食メニューに取り入れています。



9月24日

埼玉県 かてめし ゼリーフライ ゆで野菜(からししょうゆ) みそ汁

かてめし: 混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源で、埼玉県全域に伝わる郷土食です。昔はお米が貴重だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの「かて」を混ぜて、量を増やして食べたことからこの名前がつけました。ハレの日、桃の節句、盆の入りなどの行事食として作られています。

ゼリーフライ: おからとじゃが芋、根深ねぎをよく混ぜたものを、そのまま素揚げにした、^{ぎょうだし}行田市の郷土食です。名前の由来は、「小判型」をしていることから「錢(ぜに)フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となった、とのこと。行田市は、^{たび}足袋を中心とした被服関係の工場が多く、そこで働く人たちのおやつ代わりに食べられていました。



世界の料理



世界各国の料理を給食メニューにアレンジして取り入れます。



9月18日

タイ料理 ガパオライス ゲーンチュート(タイ風すまし汁) フルーツのヨーグルト添え

辛味、酸味、塩味、甘味、うま味が複雑にからみ合ったタイ料理は、種類や味つけも豊富です。タイでは屋台やフードコートが充実し、3食外食する家庭も多いとのこと。日本でも、タイ料理の飲食店が多くあり、食べられる機会も増えました。

ガパオライス: ガパオライスはタイ料理のパッガパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。基本材料には、豚のひき肉、赤パプリカ、バジル、たまごが使われます。

ゲーンチュート: ゲーンは「汁物」、チュートは「薄味」という意味があります。タイというと、辛く、酸っぱい料理が多いですが、ゲーンチュートは優しい味のスープです。野菜や豆腐を入れて、ナンプラーを少々入れて仕上げます。