



きゅうしょくだより



令和4年度桑折町給食センター(2月発行)

鉄足りていますか？

①鉄は血液の材料。不足すると貧血になります。

鉄は、血液の赤い色のもとである「ヘモグロビン」の材料です。

「ヘモグロビン」には、酸素を体のすみずみまで運ぶ大切な働きがあります。

このため、鉄が足りないと酸素が足りなくなって、「息切れ」や「めまい」、「疲れやすい」などの貧血症状をおこします。



めまい



息切れ



疲れやすい



やる気がでない…
集中力がない…
疲れやすい…といった症状
が続く場合、鉄不足を疑っ
てみよう！

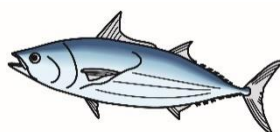
☆鉄を多く含む食品



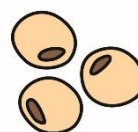
ほうれん草



あさり



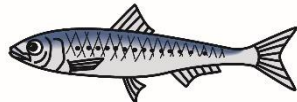
かつお(血合い)



大豆



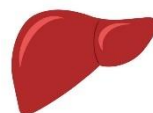
小松菜



いわし



ひじき



レバー

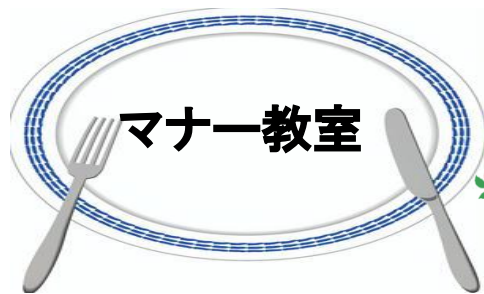
②鉄をとりすぎると、鉄過剰症になります。

体に必要だからといって、サプリメントなどで必要以上にとってしまうと、鉄過剰症になります。できるだけ食事からとるようにしましょう。

③ビタミンCは鉄の吸収を助けます。

ビタミンCと一緒にすることで、鉄の吸収がよくなります。





桑折町では、洋食のマナーの基本を身につけること、マナーを守って楽しく会食する態度を育てることを目的に6年生を対象にマナー教室を行っています。



睦合小学校



～ 子ども達からの感想 ～

・食べる順序や食べ方のマナーがよく分かりました。作った人や一緒に食べる人に迷惑をかけないように注意して、また、感謝の気持ちもこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」も言えるようにしたいと思います。

・今まで私は、マナーなんて全く気にしないで食べていました。でも今日の学習で、マナーはみんなで気持ちよく食事するために大切だとわかりました。食事終了後にナプキンは、きれいにたたんでしまうと「おいしくなかった」ということになってしまうと分かったので、気をつけていきたいです。これからは、相手のことをよく考えて、マナーを守って食事するようにしたいと思います。