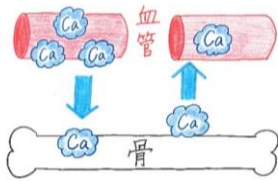


今が大切！カルシウムをしっかりとろう！！

カルシウムは不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。

カルシウムが豊富だと・・・

血液中に流れて運ばれるカルシウムは、骨に吸収される
☐ 骨が健康に！



カルシウムが不足していると・・・

血液中のカルシウムが少なくなると、骨からカルシウムが溶け出してしまう
☐ 骨がスカスカに・・・

中学生の時期は骨量（骨に含まれるカルシウムの量）を増やす大切な時期です。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。その後、年を重ねるごとに少しずつ減少していきます。成長期のカルシウム摂取量が最大骨量（骨の量が最大になるとき）を上げるチャンスです。カルシウムを意識して摂り、「カルシウムが豊富」な骨をつくりましょう。今が将来の骨粗しょう症予防につながる重要な時期です。



カルシウムが多くとれる食べ物



カルシウムは、99%が骨や歯をつくるために使われますが、残りの1%もとても大切なはたらきをしています。

- ・血液をかためる
- ・細胞膜を強く保つ
- ・筋肉を伸びちぢみさせる
- ・イライラをしずめる
- ・心臓の筋肉を動かす など

じょうずにカルシウムをとるためには、バランスのよい食事と適度な運動が必要です。



骨の中のカルシウムは運動によって増え、逆に体を動かさないと減ります。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・ 種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
郷土料理・特産物を味わおう	26 水	ごはん 牛乳 県産豚肉の炒め物 ブロッコリーのおかかあえ もずくスープ ピーチゼリー	米 砂糖 ゼリー		豚肉 高野豆腐 かつお節 豆腐	牛乳 もずく	人参 ブロッコリー	玉ねぎ むき豆 カリフラワー もやし ねぎ
	27 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 夏野菜あえ すいとん汁	米 砂糖 すいとん		さば みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	おくら 人参	きゅうり なす キャベツ コーン 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ
	28 金	河北イタリア野菜カレー 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 春雨サラダ ヨーグルト 河北イタリア野菜献立	米 春雨 砂糖	油 ごま油 カレールー いりごま	豚肉 きな粉 豆乳 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ イタリアなす ズッキーニ むき豆 もやし きゅうり コーン
	31 月	ごはん（おかかふりかけ）牛乳 しいらしモンペッパー焼き 黒ごまあえ 庄内ふのみそ汁	米 砂糖 ふ	すりごま	しいら みそ かつお節	牛乳 わかめ のり	いんげん 人参	もやし 玉ねぎ キャベツ
	1 火	ごはん 牛乳 笹かまの紅花天ぷら きゅうりの昆布あえ マーボー豆腐	米 でん粉 天ぷら粉	いりごま 油 ごま油	笹かま 豚肉 きな粉 豆腐	牛乳 昆布	人参	紅花 きゅうり キャベツ 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 むき豆
	2 水	玄米ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき つるむらさきの中華あえ 沢煮椀 チーズ	米 玄米 砂糖	ごま油 いりごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	つるむらさき 人参	もやし コーン 大根 たけのこ ねぎ
	3 木	ごはん 牛乳 あじ開きフライ（減塩ソース） キャベツのごまかけ 小松菜のスープ	米 パン粉 砂糖	油 いりごま	あじ 豚肉 秘伝大豆 なると 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸
	4 金	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ おかかあえ いも煮	米 砂糖 小麦粉 里芋		豚肉 鶏肉 かつお節 牛肉 豆腐	牛乳	にら ブロッコリー	キャベツ ねぎ カリフラワー ごぼう しめじ
炭水化物の働きを知ろう	7 月	ごはん 牛乳 さばカレー風味焼き 磯香あえ ワンタンスープ	米 ワンタン	ごま油	さば かまぼこ 豚肉	牛乳 のり 寒天	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし 干し椎茸 ねぎ
	8 火	ごはん 牛乳 ほうれん草入り厚焼き玉子 肉じゃが キャベツ汁	米 砂糖 じゃが芋	油	みそ 卵 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ グリーンピース キャベツ しめじ
	9 水	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き コーンあえ かみなり汁	米 春雨 小麦粉 米粉	油 ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 コーン きゅうり たけのこ ごぼう
	10 木	カレーライス 牛乳 鶏つくね 花野菜サラダ カップ de ヤクルト	米 パン粉 じゃが芋	油 カレールー	豚肉 きな粉 豆乳 鶏肉 かにカマ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ むき豆 カリフラワー
	11 金	振替休業日（9月27日分）						

貧血

貧血になると...



疲れやすくなる



皮膚が青白い



集中できない



なんにもしたくない



食欲がない

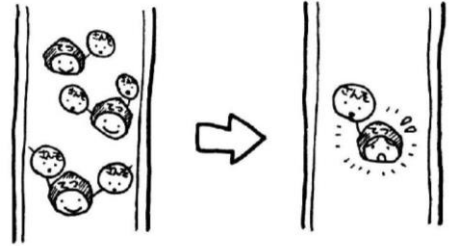


めまい・息切れ

貧血ってなあに？

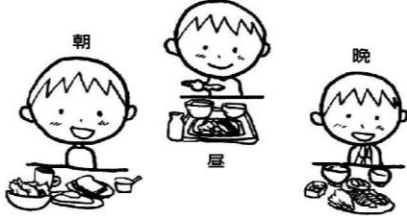
貧血とは、鉄がからだの中で少なくなる状態です。からだの中で鉄は血液にたくさんあります。血液の中の鉄は、からだ中に酸素を運んでいます。つまり、貧血になると、からだの中の酸素も不足してしまいます。

(注) 朝礼などで倒れたり、立ったときにおこる貧血は「脳貧血」です。鉄分が不足しておこる貧血とは違います。



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ましょう



鉄分を多く含んだ食品をたくさんとりましょう



たんぱく質を十分にとりましょう



野菜や果物をたくさん食べましょう



スポーツ選手に多い 貧血

スポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくためです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCとたんぱく質を多く含む食品を積極的にとりましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
行事食や旬の食材を味わおう	14月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ちりめんあえ なめこ汁	米	油	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし きゅうり なめこ 大根 ねぎ
	15火	ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ 豚キムチ炒め いんげんのみそ汁	米 栗 砂糖 じゃが芋 さつま芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン いんげん	白菜 しめじ キャベツ 玉ねぎ
	16水	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 切干大根のナポリ風 さつま汁 はちみつレモンゼリー	米 砂糖 さつま芋 はちみつ レモンゼリー	オリーブ オイル	ほっけ ハム 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参 パセリ	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ
	17木	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ (減塩ソース) 菊入りポン酢あえ 中華コーンスープ	米 パン粉	油 いりごま	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり 菊 コーン
	18金	菜めし 牛乳 肉だんご あけびのひき肉炒め すまし汁 お米のババロア 【秋彼岸献立】 	米 砂糖	油 ねりごま	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ なると 高野豆腐	牛乳	広島菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ あけび たけのこ むき豆 たまごたけ
身につけよう	24木	ごはん 牛乳 最上どりフライドチキン れんこんサラダ もやし汁	米 小麦粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ きな粉 油揚げ みそ	牛乳	パプリカ ほうれん草 人参	れんこん きゅうり もやし
	25金	コッペパン 牛乳 ウインナー(ケチャップ小袋) 野菜サラダ コーンポタージュ お月見ゼリー	コッペパン ゼリー	ドレッシング ホワイトルー 大豆バター	ウインナー ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ
6つの食品群を覚えよう	26土	地区新人総体	試合前日の食事 ごはんの量を増やし炭水化物の多い食品(じゃが芋・春雨・マカロニなど)と、疲労回復に効果のあるクエン酸を含む果物や梅干しを食べるようにしましょう。揚げ物や油っこい料理は前日の夜くらいから避けましょう。そして明日に備えて早めに寝ましょう。 試合当日の食事のポイント ・エネルギー源の主食(炭水化物)をしっかり食べましょう。・油はひかえる。・ビタミンを充分にとる。・食の「安全性」を最優先にする。(生ものをひかえる。火をしっかり通す。)・消化の悪い食物繊維(ごぼうや海藻類)はひかえる。・試合の3時間くらい前には食事をすませるようにし、補食を適宜とるようにしましょう。 試合の後 運動後はなるべく早く炭水化物やたんぱく質、水分を補給した方が疲労回復は早くなります。食べる気持ちになれない時は、スポーツドリンクやエネルギーゼリーなどを利用しましょう。					
	27日	地区新人総体						
	28月	振替休業日(9月26日分)						
	29火	ごはん 牛乳 赤魚西京みそ焼き 野菜のごまじょうゆ とり団子スープ	米 パン粉	いりごま ごま油	赤魚 みそ 鶏肉	牛乳 寒天	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ
	30水	ごはん 納豆 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ 厚揚げ汁	米 春雨 砂糖 パン粉	油 ごま油 いりごま	納豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ