

10月 ぱくぱく通信

令和8年9月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.6
校長 富永 央星
栄養士 福田 茉里

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。季節が変わっても、健康の基本は変わらず「食事・睡眠・適度な運動」です。運動会も近づいてきていますね。バランスの良い食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホやタブレットを長時間見てしまって気づけば目がしょぼしょぼ…。なんてことはありませんか。目の健康を守るためには、実は食べ物の力も大切です。例えば「ビタミンA」や「β-カロテン」、「アントシアニン」は、目の働きを助けてくれる栄養素です。画面を見る時間を減らすのももちろん大切ですが、食事からのケアもぜひ取り入れてみてくださいね。

ビタミンAを多く含む



レバー うなぎ 卵黄

β-カロテンを多く含む



にんじん かぼちゃ ほうれんそう

アントシアニンを多く含む



ブルーベリー くろまめ



としょ
図書

きゅうしょく
給食コラボ

「ものがたい給食」

本の中に出てくる料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？「読書の秋」、「食欲の秋」ということで、今月は本に出てくる料理が給食に登場します。お楽しみに！

10月1日(木)

「わかったさんのドーナツ」

寺村 輝夫 作 永井 郁子 絵

☆レモンドーナツ



10月6日(火)

「本屋さんのルビねこ」

野中 柊 作 松本 圭以子 絵

☆フィッシュアンドチップス



10月15日(木)

「14 ひきのかぼちゃ」

いわむら かずお 作

☆かぼちゃスープ



10月23日(金)

「きせつの食べものずかん 秋」

松丸 奨 監修 加藤休ミ・林ユミ 絵

☆あきのきのこうどん





貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい チェック	顔色が青白い 	爪がスプーン状にそる 	氷を無性に食べたくなる ポリポリ
-----------------------------	-------------------	-----------------------	----------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夜	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 鉄 レバニラ炒め 鉄 ポンコレパスタ
---	--------------------------------------	---

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）

