

そうせランチタイムス

平成30年10月号
匝瑳市学校給食センター



暑さも一段落し、過ごしやすく、勉強や運動に力が発揮しやすい季節となりました。体育の日(今年は10月8日)は、昭和39年(54年前)の、東京オリンピック開催に合わせて設立されました。2020年には再び東京で開催されます。オリンピックなどで活躍するスポーツ選手はもちろんのこと、運動の機会が多い人にとって食事は重要な役割を持っています。



スポーツと貧血 ~食事で予防しよう~

部活動などで激しい運動をすると、体や足の裏への衝撃により、酸素を運ぶ役割を持つ赤血球が壊されて「貧血」が引き起こされることがあります。また、成長期には、急激に身長や体重が増えることにもなって、必要となる血液量が増加します。しかし、血液がつくられるよりも体の成長が上回ることで「貧血」になることがあります。

貧血になると...

- ▼ だるい(疲労感)
- ▼ すぐ息があがる(持久力の低下)



血が
すくないな~

といった症状がでるため、長距離走やサッカーなどの持久力が要求される種目では、パフォーマンスに影響します。また体調不良やただの疲れと勘違いし、貧血に気づかないこともあるため注意が必要です。貧血は食事で予防することができるので、とっておきたい食品を紹介します。

①鉄分を十分にとろう!

鉄は赤血球中のヘモグロビンの主な材料となります。貧血の原因は鉄の不足によるものが多くを占めています。

鉄分が多く含まれる食品

動物性食品(魚や肉)に多いヘム鉄は体への吸収が優れています!!



赤身の魚
(かつお・まぐろなど)



牛肉・レバー



大豆製品



ほうれん草・小松菜

②ビタミンCで吸収率アップ!

ビタミンCは鉄の吸収率を高める効果があります。

①の食品と一緒にとりたいたいですね!

ビタミンCが多く含まれる食品



かんきつ類



いちご・キウイ



ピーマン・赤ピーマン



ブロッコリー



これでマラソン
大会1等賞だ~

食材紹介

赤ピーマン

あっぴいちゃんでおなじみ『赤ピーマン』を生産する伊藤さんの畑におじゃましました。



赤ピーマンとは...

緑のピーマンが熟して赤く色づいたもの。パプリカよりも実が薄いため、和え物にもよく合います。



赤ピーマンが入ると料理に彩りがでるよ♪



あっぴいちゃん

東京ドームほどの広い土地で栽培しているため、時期をずらして収穫できるようにしています。

給食で使用しているピーマン、赤ピーマン、ちぢみ小松菜を生産している伊藤昌美さん。ねじりハチマキがトレードマーク!

赤ピーマンへの道のりは長い

赤く変身!

緑ピーマン

熟し中



まるで〇〇〇!? 赤ピーマンの味わい

赤ピーマンの味は、甘くフルーティで、まるでりんごのような味わいと言われています。緑ピーマンが苦いという方には食べやすいかもしれません。ですから子どもたちが食べる学校給食でも赤ピーマンは大活躍なのです!!



9月6日「ごまあえ」に赤ピーマンが入り、彩りが華やかに!

冬に登場!
幻の〇色



おはなし給食

10月27日~11月9日は“読書週間”です。読書週間では、『おはなし給食』と題して、本の中にでてきた料理が給食に登場します。今回は、その中で印象深かった本を紹介します。

給食番長(きゅうしょくばんちょう)

クラスの番長にそそのかされてばかりの1年2組。怒った給食のおばちゃんたちが家出してしまい...

栄養士の読書感想文

番長の行動に冷や汗タラリ。給食のおばちゃんの気持ちに涙がホロリ。あなたのクラスにも給食番長がいたら、この本をそっと教えてほしいな。

登場する本は、献立表の一口メモに書いてあります。

