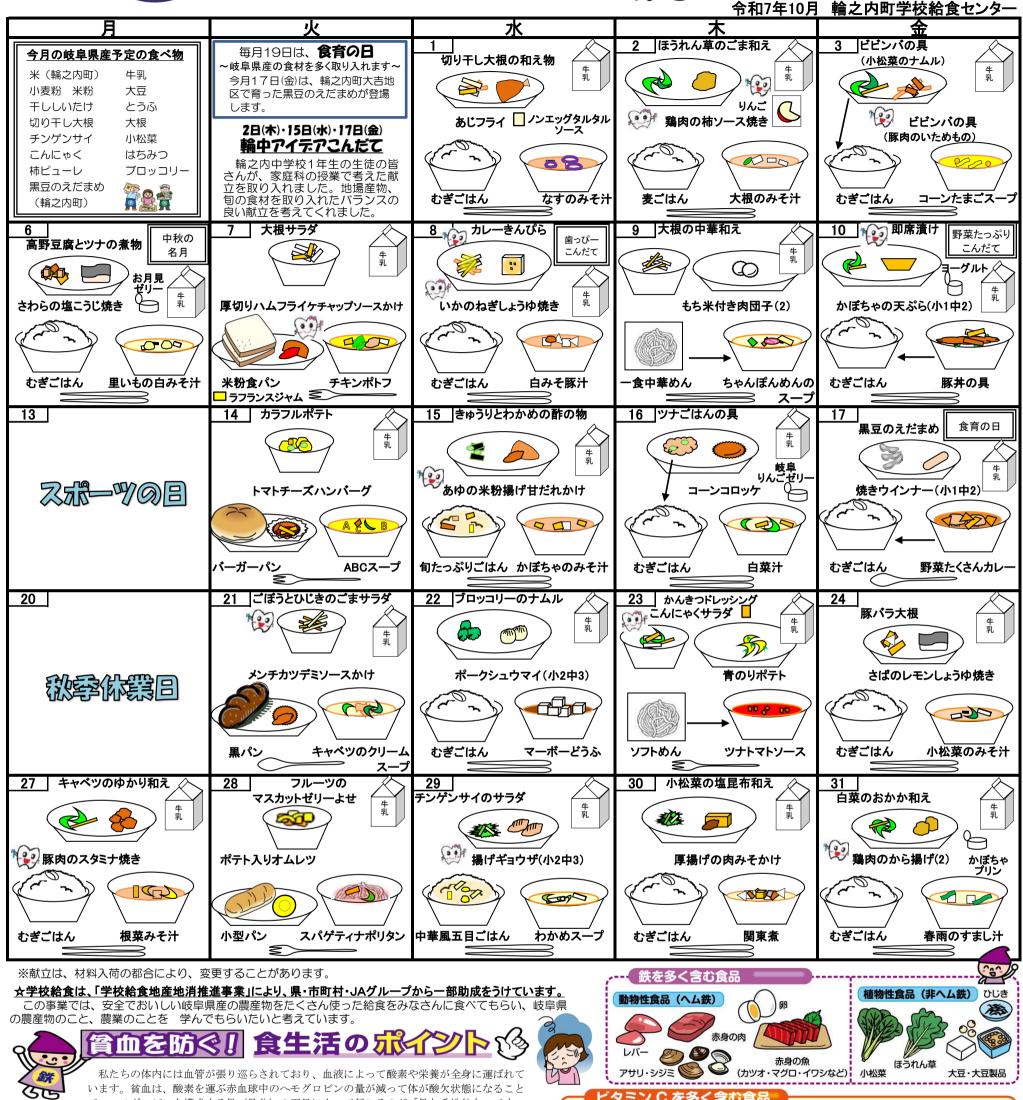


# 10月 給食だより





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。

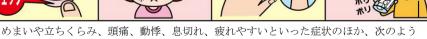
## 











な症状もよく見られます。

### 







鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含 まれる「非へム鉄」があり、へム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒に とることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう

さつまいも ブロッコリー

## Let's Cooking!

ピーマン

小さじ1/2 小さじ1

8のつく日は「歯ッピーこんだて」 歯ッピー

今月は、8日(水)です。いかのねぎしょうゆ焼きとカレー味のきんびらごぼうでかむことを意識して 食べることができます

柑橘類

キウイフルーツ

## 〇材料(4人分)

ごま油

80g 32g 15g ごぼう 揚げはんぺん つきこんにゃく - 5 g 2 5 g 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 ピーマン サラダ油 濃口しょうゆ 和風だしの素(顆粒) みりん

今月のレシピは、 「カレーきんぴら」です。 給食でおなじみのきんぴらごぼうをカレー味に アレンジした料理です。はんぺんを豚肉に変 (令和7年10月8日(水)献立より) えてもおいしいです

ちゃん

## 〇作り方

ビタミン C を多く含む食品

じゃがいも

① ごぼうは千切りにして、水にさらしておく。揚げはんぺんは千切りにし、熱湯をかけて油ぬきをし ておく。ピーマンは、千切りにする。こんにゃくは、下ゆでをしておく。

② サラダ油を熱し、ごぼう、つきこんにゃくを炒める。 ③ 全体に油が回ったら、上白糖、みりん、酒、和風だし、しょうゆ、カレー粉を加えて味付けし、は

んぺん、ピーマンを加え、炒り煮をする。 ④ 水分がなくなったら、最後にごま油といりごま加えて、全体に混ぜて出来上がり。