

# 10月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯉川村学校 給食センター

## ● 給食レシピコンテスト入賞者決定！！

夏休み期間中「鉄分たっぷり献立」をテーマに募集した「みんなの給食レシピコンテスト」の入賞者が決定しました。

今年度は47作品の応募がありました。まず、栄養士が一次審査を行い、その後、給食センター職員で「目的の理解」「実用性」「アイディア」の観点から審査を行った結果、最優秀賞1点、優秀賞2点、入賞3点、特別賞4点となりました。入賞した6作品が給食レシピに採用され、11月から登場します♪

賞	学校名	学年	応募者氏名	料理名	一緒に考えた人
最優秀賞	青生野小	5	長井 友莉花	ストロンバーグ	母：理江
優秀賞	鯉川小	3	星 将貴	じゃこまつ菜	母：喜子 姉：朋香(中3) 兄：拓馬(小5)
優秀賞	鯉川中	1	塩田 美里 鈴木 結	枝豆コロッケ	
入賞	鯉川中	1	宗田 奈々	鉄分たっぷり ほうれん草のナムル (ほたてと豆入り)	
入賞	青生野小	2	澤口 なつめ	おからいりキッシュ風	母：めぐみ
入賞	青生野小	6	森田 遥麗	あじのトマトチーズ焼き	母：久恵
特別賞	古殿小	5	佐川 雅泉	え！？レバーなの？	母：友恵
特別賞	鯉川小	3	佐川 祐斗	元気カツオ& いろどりナムル	母：真由美
特別賞	青生野小	2	山形 陸貴	レバーすぶた	母：弘美
特別賞	鯉川中	1	岡田 十妃杏	鉄分たっぷりコロッケ	

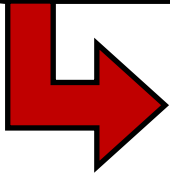
応募してくださったみなさん、ありがとうございました。

てつぶん

# ● 「鉄分」について

★ レバー、赤身の食肉と魚肉、豆・大豆製品、小松菜やほうれん草などの一部の緑黄色野菜、あさり、しじみ、ひじきなどに多く含まれています。

★ 鉄は、吸収率が低い栄養素のひとつです。この鉄の吸収を助けてくれるのが、「ビタミンC」です。「ビタミンC」は、野菜や果物、じゃがいもなどに多く含まれています。また、肉類には、鉄の吸収を促進する物質が含まれ、これは植物由来の鉄の吸収も高めます。



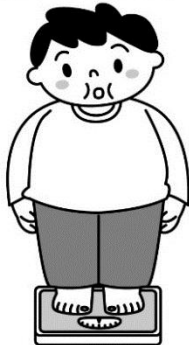
「主食」「主菜」「副菜」をそろえた、栄養バランスのよい食事が貧血の予防にもつながります。食事は、1回1回がみなさんの大事な体を作るチャンスの場合！毎日の食事を大切に積み重ねてくださいね。



# ● 子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では、無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは、決して大人だけの問題ではありません。子どもの「肥満」は、成人肥満につながりやすく、子どもの「やせ」は、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されます。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけましょう。

## なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。



## 無理なダイエットをすると…



食事抜き  
〇〇だけダイエット  
食べたものを吐く  
など



## 太りやすい習慣

食事

揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い



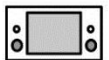
おやつ

スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる



運動

ゲームや読書など室内で過ごすことが多い



貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

