

# 中学校

4月27日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん ●お茶
- 厚揚げのみそ汁 ●いちごヨーグルト
- 鉄分たっぷりメンチカツ
- ほうれん草のごま和え

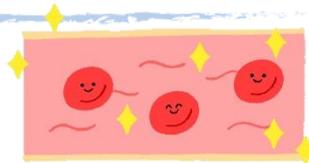


今回のときめきポイント



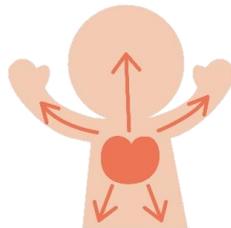
今回のテーマは「鉄分アップ!」です

## 鉄分とは?



人間は、呼吸をして体に取り込んだ酸素で、生きるためのエネルギーを作り出しています。鉄分は、血液の中で酸素を全身に運ぶ役割のある赤血球を作る材料です。

体に鉄分が不足すると、血液に含まれる酸素が全身に届かなくなるため、貧血が引き起こされることがあります。集中力の低下や頭痛、食欲不振などがおこったり、筋肉にも影響があるため、筋力の低下や疲れやすくなったりします。



## 鉄分をしっかりとりよう!

食べ物に含まれる鉄分には、体に吸収されやすい「ヘム鉄」と、吸収されにくい「非ヘム鉄」の2種類があります。

### ヘム鉄を多く含む



### 非ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄でも、肉や魚といったたんぱく質が多い食品、野菜や果物などに含まれるビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります。

中学生は成長スピードがめまぐるしく、必要な鉄分量も増えます。ヘム鉄と非ヘム鉄を上手に組み合わせて、しっかりと鉄分を摂りましょう!