

小学校

4月27日の ときめき給食

- ごはん
- 厚揚げのみそ汁
- 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！

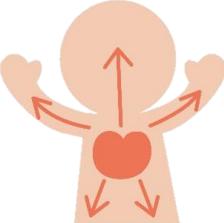
鉄分とは？



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り、疲れやすくなったり、体調が悪くなったりします。

また、集中力や理解力も低下してしまうので、勉強が思うように進まなくなってしまうます。



鉄分をしっかりとろう！

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

- レバー
- 牛肉・豚肉
- かつお
- あさり
- まぐろ

非ヘム鉄を多く含む

- ほうれんそう
- ひじき
- こまつな
- あつあげ
- なっとう

小学生のうちは、成長スピードがとても速いので、必要な血液の量が増えることで、鉄分が不足しやすいと言われています。ヘム鉄と非ヘム鉄含む食べ物を上手に組み合わせて、しっかりと鉄分をとりましょう！