

# 2026年 食育だより 9月

## ～フィリソシンカ～

令和8年9月発行  
北谷町立学校給食センター  
TEL 936-3269



楽しかった夏休みも終え、学校が始まりました。9月はまだまだ危険な暑さが続きます。クーラーの効いた部屋との温度差も相まって体の疲労感や食欲不振などの症状が出る「残暑バテ」に注意しましょう。とくに、夏休み明けは 朝ごはん をしっかり食べて学校に来ることで、1日のスタートを元気に始められるようにしましょう。

### 生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

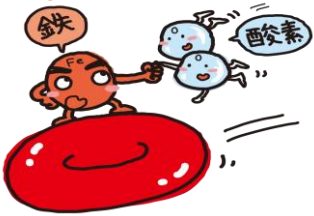
朝ごはんは、良質な眠りのために大切です！「その日の夜の眠りは、朝に決まる」といっても過言ではありません。バランスの良い食事(たんぱく質もしっかり)を朝からとることが、睡眠にとっても重要です☆☆☆

### 体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血:ひんけつ)かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

#### 貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

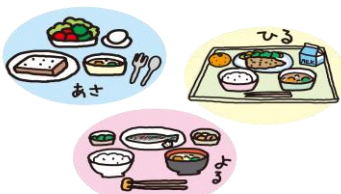
女子はとくに注意



女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

#### 貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

### 給食センター【夏休みのお仕事】

食缶や食器を修理して、一つ一つ手洗いしたり、機械を分解して洗ったり…☆暑い中すべてピッカピカにしてくれた調理員の皆さんに感謝です😊みなさん、食器具は大切に使いましょう😊



食料のロスと廃棄に関する啓発の国際デー 9/29