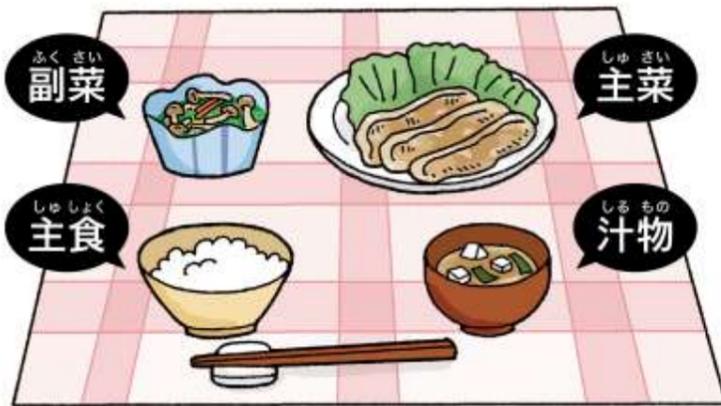




一関市千厩学校給食センター No.7 令和7年10月16日

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



### 栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

### 食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:  
エネルギー……  
たんぱく質……  
脂質……  
炭水化物……  
食塩相当量……

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

飲み物は、水やお茶、牛乳などがおすすめです！

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

## 貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。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。



### ★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



### ★貧血を防ぐためのポイント

- 無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。
- 鉄を含む食品を意識して取り入れる。

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「非ヘム鉄」があり、ヘ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。

### 鉄を多く含む食品

#### 動物性食品 (ヘム鉄)

- レバー
- アサリ・シジミ
- 赤身の肉
- 赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)
- 卵

#### 植物性食品 (非ヘム鉄)

- 小松菜
- ほうれん草
- 大豆・大豆製品

### ビタミンCを多く含む食品

- ピーマン
- じゃがいも
- さつまいも
- ブロッコリー
- 柑橘類
- キウイフルーツ

