

5月 食育便り

2022年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヶ月が経ちました。季節の変わり目で大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、しっかり休養しましょう。

鉄、足りていますか？

新緑の5月。そろそろ新年度に慣れてきた頃でしょうか？部活動でも新1年生を迎え、新しいメンバーで、より練習に励みが出る時期かと思えます。パフォーマンスを上げるためには丈夫な体づくりが必要ですが、中でも成長に欠かせない栄養素である「鉄」について話しをします。



鉄にはどんな働きがあるの？

鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。この鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また鉄はエネルギーを発生させるうえでも必要な栄養素です。鉄が不足していると力を十分に発揮できなくなるかもしれません。さらに激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れたりすることがあります。運動習慣がある人は、いっそう貧血にならないように注意する必要があります。そもそも中学生は成長が著しいため、男女を問わず貧血になりやすい時期なのです。日頃から鉄不足にならないように気をつけましょう。

鉄不足にならないための食事とは？

食品に含まれる鉄は、肉、魚、卵といった動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆製品、海草、小松菜、ほうれん草といった植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類あります。

「ヘム鉄」のほうが「非ヘム鉄」より吸収率が高いですが「非ヘム鉄」もビタミンCと摂ると吸収されやすくなります。果物やキャベツ、ピーマン、ブロッコリーといった緑色の野菜はビタミンCが多く含まれている食材なので一緒にとりましょう。

| 動物性食品 | | 植物性食品 | |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| あさり 1食分(40g): 12.0mg | 牛肉 1食分(80g): 2.2mg | 小松菜(ゆで) 1食分(80g): 1.7mg | 豆腐 1食分(80g): 1.7mg |
| 豚レバー 1食分(40g): 5.2mg | かつお 1食分(80g): 1.5mg | アーモンド(フライ味付け) 1食分(15): 0.5mg | 豆乳 1食分(200g): 2.4mg |

ただし貧血予防には、鉄だけでなく、血液など体をつくるもとになるたんぱく質もしっかりとることが大切です。たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品に多く、こうした食品は鉄も多く含んでいるものが多いです。その意味でも、主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスも整えやすく理想的な食事スタイルです。

種類がたくさん！ 若どりの豆

初夏から若どりの豆がたくさんとれます。どんなものがあるでしょう？

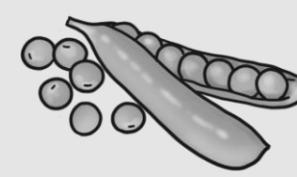
えんどう

さやえんどう



さやを若どりしたもの。歯ざわりがよく、ほのかな甘みもある。カロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大きくなってもさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

豆苗



やわらかい葉と茎を食べる。根もとを残して水にひたしておく、2回目も収穫できる。

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

ささげ



さやいんげんに似ているが、アフリカ原産の別の豆。「十六ささげ」は、さやがとも長い。

えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜としての栄養ももつ。カルシウムや鉄も豊富。

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さやが空に向かって伸びることから「そらまめ」の名前がついた。

1日の生活リズムを作る朝ご飯

早起きができなくて、朝ごはんを食べないで登校してしまったことはありませんか？1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切なものです。みなさんの1日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しています。

朝ごはんを食べることで脳に栄養が補給されます。朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。また朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。体温が上がることで、1日の始まりを全身に知らせてくれるので体が目覚め、元気に体を動かすことができます。さらに朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され排便を促します。



朝ごはんの役割



脳に栄養補給



体温を上げる



排便を促す

朝ごはんをしっかり食べるためには、夜更かしをしないで、早寝・早起きを心がけることが大切です。朝ごはんは毎日同じ時間に食べることで、生活リズムが整いやすくなります。成長期の自分の体のために、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！