



いただきます！

平成 26 年 9 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

「貧血」を予防しよう

こんな症状はありませんか？



「貧血」とは？

血液中の赤血球に含まれる色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態のことで、色素を構成する成分である鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になり、上のような症状が現れます。

特に成長期の貧血は、身体や知能の発達の遅れや、集中力がなくなり勉強や運動への意欲が低下するなど、悪影響があるので注意が必要です。

鉄分不足で酸素が運べないよ～



「貧血」を防ぐには？

- ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。
- ◆好き嫌いせず、バランス良く食べましょう。
- ◆加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。
- ◆無理なダイエットはやめましょう。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。



鉄分の多い食品



鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。

1年生・とうもろこしの皮むきをしました



6月26日（木）1校時に、1年生がとうもろこしの皮むきをしました。

はじめにクイズをして、とうもろこしの花の写真を紹介しました。次に、観察した絵を描きました。そして、全校分約92本の皮をむきました。

「ひげの様子をよく見てね」と言うと、ビヨ〜ンとのばしてひげを観察していました。

当日の給食では、「おいしい!」と好き嫌いせずに食べていました。



とうもろこし
クイズです。



ひげがとっても
長いよ!



ふさふさの
ひげ!!



観察した絵は、模造紙に
貼って掲示しました。



みんながむいたとうもろ
こし。たくさんむけたね!



とうもろこし、
おいしいよ!

今月の給食から...

カレーごま

【材料（20人分）】

白いりごま 大さじ5・カレー粉 小さじ1/2・ガラムマサラ 小さじ1/2・
酒 小さじ2・しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

- ① ごまは、から炒りする。香ばしさが出るまでじっくりと炒る。
- ② 調味料を加え、水分がなくなるまで、さらから炒りする。



新献立です。とても簡単
な手作りふりかけです。
カレー風味で、食欲が
アップします!