



給食だより

令和8年度 10月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

10月は「とちぎ食育推進月間」です！

生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、栃木県は10月を「とちぎ食育推進月間」としています。「とちぎ食育推進月間」や「食育の日（毎月19日）」をきっかけに、あらためて「食」について考え、できることから実践してみたいかがでしょうか。

朝食で3つのスイッチオン

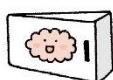


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



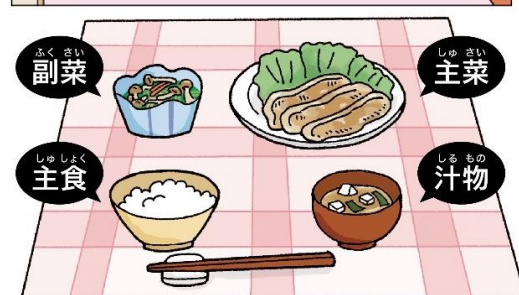
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えていきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人は とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



リクエスト給食が 登場します！！

「リクエスト給食」は児童生徒の嗜好を生かした楽しい給食にするとともに、食に対する興味・関心を深めることを目的として、今まで学習した内容を生かしながら献立を考えてもらいました。

10/8 (木)	荒川小学校6年リクエスト
10/15 (木)	烏山小学校6年2組リクエスト
10/27 (火)	烏山小学校6年1組リクエスト