

日(曜)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④さばの利休焼き  ②ごはん ③筑前煮	⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳 ④コロッケ★  ②コッペパン ③ミートボールのケチャップ煮	⑤ももゼリー ①牛乳 ④もずくどんぶりの具  ②麦ごはん ③ちゃんこ鍋	①牛乳 ④パパイアのごまサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレー
	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④さば みそ	①ぎゅうにゅう ③ミートボール だいず	①ぎゅうにゅう ③だんご ぶたにく とうふ ④ぶたミンチ もずく だいず	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく
	おもに 体の調子を 整える	③だいこん にんじん こんにやく れんこん たけのこ ごぼう きぬさ や ほししいたけ ④しょうが	③たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく ⑤やさいジュース	③はくさい だいこん にんじん しいたけ ふかねぎ ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが	③たまねぎ にんじん えだまめにんにく ④パパイア きゅうりにんじん
	おもに エネルギーの もとになる	②こめ ③さとう あぶら ごまあぶら ④ごま さとう	②コッペパン ③じゃがいも どんぶん さとう あぶら ④コロッケ あぶら	②こめ むぎ ③マロニー ④あぶら さとう どんぶん ⑤ももゼリー	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま
献立のねらい	スポーツの日	筑前煮について知ろう	大豆について知ろう	もずくについて知ろう	豚肉について知ろう
ひとくち メモ	ブックメニューには、料理名に★がついています。 	筑前煮は、ごぼう、にんじん、れんこんなどの野菜と鶏肉を炒めて作ります。筑前は、福岡県筑前地方のことです。方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から「がめ煮」とも呼ばれるようになったそうです。	今日、大豆をそのままの形で使いましたが、私たちの身の回りには姿を変えた大豆がたくさんあります。みなさんはお思いつきですか？豆腐や納豆、揚げ、豆乳、みそやしょうゆなどの調味料です。大豆を絞って油をとることもできます。	もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間です。骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分、おなかの調子を整える食物繊維を含んでいます。今日は、豚ひき肉やたまねぎ、ほうれん草などの野菜と一緒に炒めました。ごはんにかけていただきます。	豚肉は、たんぱく質を多く含む、体を作るもとになる栄養価の高い食材です。また、疲れをとってくれるビタミンB1も多く含まれます。豚肉には色々な部位がありますが、今日はモモの部分を使っています。モモは脂肪が少なくしっかりと肉質が特徴です。
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 661 中 874 幼 544 32.0 38.7 28.6	小 662 中 867 幼 480 23.9 31.5 19.5	小 677 中 864 幼 548 28.9 37.1 23.3	小 641 中 827 幼 513 23.0 29.5 19.0

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。

