

# 給食紹介

令和 6年 11月 27日(水)

## コッペパン ソフトチーズ ジョアマスカット たらこスパゲッティ 小松菜サラダ

☆〇〇さん考案メニュー☆

貧血予防食材で自分の好きなメニューを考えました！！6群の食材や予算、栄養などを考えて毎日、給食の献立を考えてくれている栄養士さんに改めて感謝したいと思いました。

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さんが考えてくれた献立です。  
貧血予防の食材を選んで、バランスの良いパスタメニューを考えてくれました。

## 貧血予防メニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

貧血予防の食材を組み合わせ、6群の食材がすべて使えるように工夫して、自分の好きなメニューを考えました。貧血予防には、

①まずは、鉄分を多く含む食品（レバーや肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）を食べることです。（緑黄色野菜にも鉄分が含まれます。） ②その他、鉄の吸収を高めてくれるビタミンC（野菜・果物・いも類）を一緒にとることがおすすめです。③正常な赤血球を作るために必要な葉酸を含む緑黄色野菜も一緒に摂るのもおすすめです。これらのことを考えて、献立を立ててくれました。とても素晴らしいメニューができました。

中学生の皆さんは、特に不足しがちな鉄分・カルシウムを積極的に食べることもおすすめです。スポーツなど活動している皆さん、期末テストでたくさん勉強をするために、血液をたくさん脳へ送れるよう、しっかり食べましょう。