

# 10月 給食だより

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



## 10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



## 貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期に急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



### ★どんな症状が出るの?★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ポリポリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

### ★貧血を防ぐためのポイント★

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバニラ炒め</p> <p>ボンゴレパスタ</p> <p>鉄</p>
---	----------------------------------	--



## 減塩いいね! 週間 10月13日(月)~19日(日)

減塩レシピ紹介 ~きのこの旨みたっぷり鮭のホイル焼き~

- 〈材料 2人分〉
- ・鮭切り身 2切
  - ・白ワイン 小さじ1
  - ・しめじ 15g
  - ・えのき 15g
  - ・玉ねぎ 1/3個
  - ・無塩バター 8g
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・レモン 輪切り2枚

- 〈作り方〉
- ① 鮭に白ワインを振っておく。  
きのこ類は石づきを落としてほぐし、えのきは半分に切る。玉ねぎはうす切りにする。
  - ② アルミホイルを広げて、中央に玉ねぎ、鮭、しめじ、えのきを順にのせ、無塩バターとしょうゆを入れ包む。
  - ③ フライパンに②を入れ、ふたをして中火で10~15分ほど蒸し焼きにする。
  - ④ レモンを添えて出来上がり。

1人分の塩分相当量: 0.5g