

9月食育目標：スポーツ食事について知ろう

十勝管内の市町村が統一で掲載しているページです。給食時間の指導やご家庭でご活用ください

鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

鉄不足に注意！



体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。

特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。

貧血予防のために積極的にとりましょう



鉄を多く含む食品

鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品

帯広信用金庫創立 110 周年事業

『とち給食応援プロジェクト～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～』

9月4日の給食は、帯広信用金庫様からいただいた寄附金により、芽室産の食材をふんだんに使用した特別献立を提供します。

肉じゃがの「じゃがいも」は、芽室小・西小の6年生が「がぶりの時間」に植えたものです。給食時には、アイスの製造動画も放映しますので、楽しみにしてください。

【芽室産食材】献立名は裏面をご覧ください。

- ・豚 肉
- ・じゃがいも（がぶりの時間で収穫）
- ・大 根
- ・ごぼう
- ・玉ねぎ
- ・さやいんげん
- ・白 菜
- ・ミルクアイスクリームの牛乳

私たちが愛情を込めて育てた牛の牛乳で作ったミルクアイスクリームをお届けします。新鮮な牛乳の豊かな風味を活かして丁寧に作りました。

美味しく食べてくださいね！



アイスクリームを製造している
中村 かほるさん