



給食だより

平成30年10月31日
陸別町給食センター



てつぶん 鉄分について

鉄は、血液中の赤血球の成分であるヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは、血液を通して酸素を全身に運ぶ役割があります。そのため不足すると、酸素が十分にいきわたらず、「疲れやすい」「息切れ」「めまい・立ちくらみ」などの貧血の症状があらわれます。

てつぶん おお ふく しょくひん た
鉄分を多く含む食品を食べよう



レバー



にくるい あかみ
肉類(赤身)



あさり



だいず
大豆

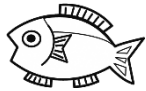


こまつな
小松菜

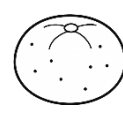
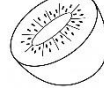
てつぶん こうりつ きゅうしゅう
鉄分を効率よく吸収しよう

たんぱく質の多い食品やビタミンCの多い食品と一緒に食べると吸収がよくなります。

たんぱく質を多く含む食品



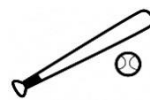
ビタミンCを多く含む食品



朝食



貧血は、朝食ぬきや偏食、ダイエットなど、食生活が原因でなる場合がほとんどです。また、激しいスポーツをしている人は汗とともに鉄も失われるので、食事でもより多く補いましょう。



まいにち しょくじ てつぶん いしき
毎日の食事で鉄分を意識してとみましょう！