



# 1月給食だより

越前市大虫小学校

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？  
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



## 新年の無病息災を願う 正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始で疲れた胃腸を休めるのにもぴったりな行事食です。

### 七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上で七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。  
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

### 小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

## 食育チャレンジ！



成長期のみなさんは、鉄分の不足による貧血に注意が必要です。そこで、鉄分量が少ない献立に、鉄分の多い食品やおかずをたして「鉄たっぷりメニュー」にレベルアップさせましょう。

### 給食のアイアン献立を思い出そう！

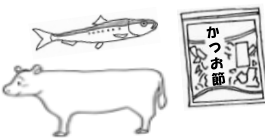
ごはん  
とりも肉のからあげ  
とうふとしめじのみそしる  
そえ野菜  
・マッシュポテト  
・ミニトマト  
・レタス

① 鉄分の多い食品をたそう  
メニュー名 に 食品名 をたす

② 鉄分の多いおかずをたそう  
料理名 をたす

## 鉄分の多い食品

**ヘム鉄** 牛・ぶた・とりのレバー、イワシ、ワカサギ、カツオフレーク缶、煮干し、かつお節など



この鉄分量が多い献立を参考に、鉄分量が多い食品やおかずをたして、鉄たっぷりメニューにレベルアップさせましょう。

**非ヘム鉄** 大豆、高野豆腐、納豆、卵、アサリ、きな粉、ゆば、ほうれん草、ごま、小松菜、切干大根、いんげん豆、枝豆、パセリなど



### 【かにリュウ コラム】

#### 運動している人は貧血になりやすい？！

運動をしている人は、そうでない人に比べてたくさんの汗をかきます。汗の中には鉄分が含まれているので、長い時間激しい運動をするほど大量の汗をかき、多くの鉄分を失ってしまいます。また、運動中の衝撃によって、体の表面の近くを流れる血管の血液の細胞がこわされることもあります。運動をたくさんする人は、より多くの鉄分が必要なんですね。

鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。非ヘム鉄はヘム鉄に比べて、体内での吸収はよくありませんが、動物性の食品（肉・魚など）やビタミンC（新鮮な野菜や果物）といっしょにとると、吸収がよくなります！