



# 1月 給食だより

越前市北新庄小学校

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。



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、小豆をいたる「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。



## 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♪



### ① 鉄分の多い食品をたそう

メニュー名

食品名

に

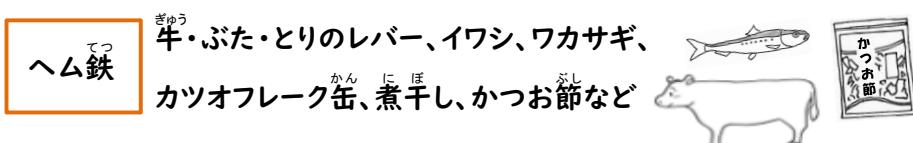
をたす

### ② 鉄分の多いおかずをたそう

料理名

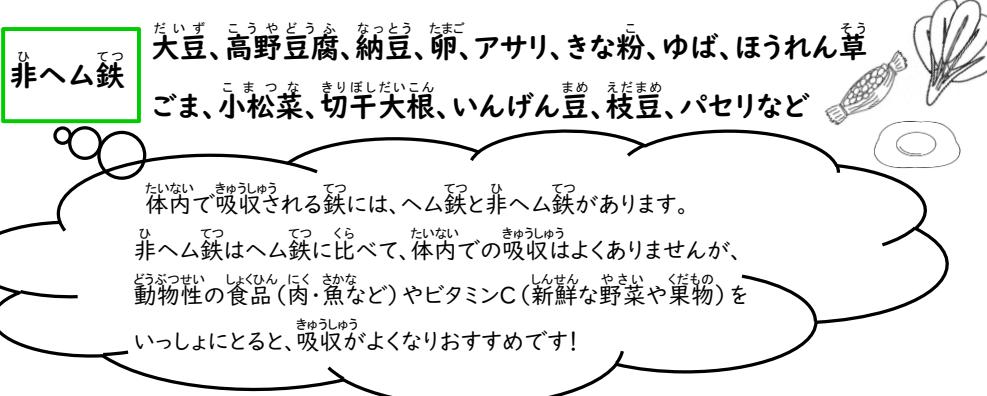
をたす

## 鉄分の多い食品



このくらいの量、お肉や魚などの鉄分が含まれています。

牛・豚・鶏などの肉、魚、貝類、大豆、納豆、卵、アサリ、きな粉、ゆば、ほうれん草、小松菜、大根など。



## 【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多くの汗をかきます。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で大量の汗をかくと、このとき汗とともに多くの鉄分を失ってしまいます。また、運動の衝撃で血液の細胞がこわれ、貧血の一因になることもあります。運動することで鉄分が不足することがないよう、バランス良い食事を心がけることが大切ですね。