# 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。

## 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、小豆をいれた「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、なずな、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、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな　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

**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

体内で吸収される鉄には、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）をいっしょにとると、吸収がよくなりおすすめです！

こたえ（れい）
①みそしる に あさり をたす
みそしる に こまつな をたす
そえやさいに こまぜしゃシャク をたす　など
②りょうりめい
こうやどうふのたまごとじ、だいずのいそに

### 【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。運動することで鉄分が不足することがないように、バランス良い食事を心がけることが大切ですね。