

# 給食だより



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和6年 12月号

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さが一段と厳しくなり、体調をくずしてしまったり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなったりする時期です。好ききらいせず、バランスのよい食事をしっかりと、病気に負けない体をつくりましょう！

## ◆貧血とは・・・

貧血とは、鉄が足りなくなることによって起きる病気です。鉄は、血をつくるために必要な栄養です。成長する時期は、血の量も増えるため、鉄をより多くとることが大切です。



疲れやすい



めまい



息切れ



顔色が悪くなる



手足が冷たくなる



集中できない

## ◆貧血にならないためには・・・

- ① 1日3食、好ききらいせず、バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄の多い食べ物をたくさんとるようにしましょう。  
(たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると、吸収率アップ!)



月に1回  
「鉄たっぷり給食の日」  
を取り入れています。

### 鉄の多い食べ物



レバー



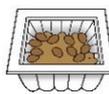
牛肉



卵



大豆・大豆製品



### たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆)



### ビタミンC (野菜・果物・いも類)



あさり

緑黄色野菜

切り干し大根

小魚

## 冬至

「冬至」とは、一年の中で最も昼が短く、夜が最も長い日です。今年は12月21日(土)です。



### かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ですが、夏に収穫したものを保存しておくことで甘味が増していきます。また、ビタミンや食物繊維も多く含まれているので、風邪予防にもなります。

福井県では冬至にかぼちゃと小豆を煮た「冬至なんきん」を食べる風習があります。



### ゆず



冬至にはゆず湯に入る風習があります。

ゆずの皮には風邪予防や皮ふを守るビタミンCが多く含まれています。



### 「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」が2回つく食べ物を食べると、「運に恵まれる」と言われています。



れんこん かぼちゃ(なんきん)



う(ん)どん にんじん