



給食だより



令和7年度 9月号
都立世田谷泉高等学校

毎日暑い日が続いていますが夏バテなどしていませんか。暑さに負けないためには、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事が大切です。夏休み明けの給食は、9月2日（火）から始まります。給食室では引き続き、安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。



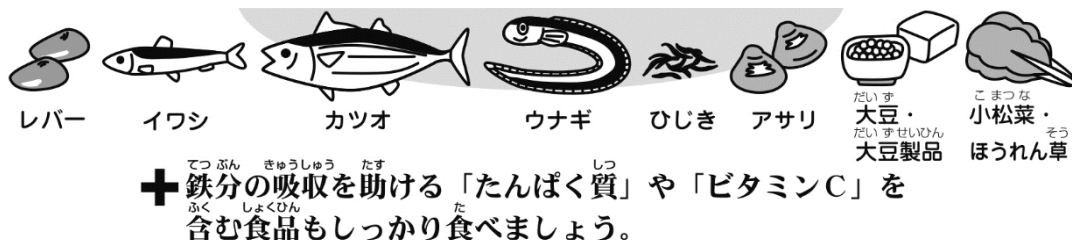
鉄分について

体内にある鉄の約70%は血液中にあります。鉄は赤血球の成分（ヘモグロビン）となって全身の細胞に酸素を運ぶ役割をします。しかし、鉄が不足すると全身に酸素がいきわたらず、細胞が酸欠状態になってしまいます。すると、めまい・疲れやすい・顔色が悪い・食欲不振などの貧血の症状が現れます。

鉄の上手なとり方 鉄には、動物性食品に含ま

れる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。鉄は体内に吸収さ

れにくい性質があり、それぞれ吸収率が異なります。特に非ヘム鉄は吸収率が低いため、吸収を助けてくれる栄養素（ビタミンC・たんぱく質と）一緒にとると効果的です。



給食紹介



発芽玄米入りごはん・かみかみ佃煮・がめ煮

カリボリ揚げ・田舎汁・牛乳

6月4日～10日の『歯と口の健康週間』にちなんで献立です。



里芋ごはん・豆腐ステーキ野菜ソースかけ

酢の物・イナムドッチ・パイナップルゼリー・牛乳

6月23日の『沖縄慰霊の日』の行事食です。

