

食育だより No.3

ぜひ、お子様と一緒に
保護者の皆様も
ご覧ください！！



流山市立八木中学校

みなさん、こんにちは。前回の食育だよりで紹介したカルシウム、毎日意識してとることができていますか？今回は、成長期にしっかりととりたいもう一つの栄養素、鉄についてのお話です。

💡鉄をしっかりととろう💡 ~疲れやすい、頭が痛い…もしかして鉄不足が原因かも？~

「鉄が不足すると貧血になる」という話を聞いたことがある人もいると思います。その通り、鉄は血液の成分の一つである『赤血球』に関わっている栄養素です。赤血球は全身に酸素を運ぶ働きがあります。その赤血球をつくるために欠かせないのが、やはり鉄なのです。そのため、鉄が不足すると、体のすみずみまで酸素が十分に行きわたらなくなり、疲れやすい、息切れがする、頭が痛い、といった症状があらわれます。これが、貧血の主な症状です。（正確には鉄欠乏性貧血といいます）給食がある日でも、鉄は不足しやすいといわれているのでカルシウムと同様に、意識的にとる事が大切です。マラソンや激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄が失われてしまいがちなので、特に注意しましょう。ちなみに、植物性食品（野菜等）に含まれている鉄は、そのままよりビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとると、吸収されやすくなります。例えば、ほうれん草は鉄が多い食品として有名ですが、おひたしとして食べる時にしょうゆよりもポン酢をかけるだけでビタミンCを追加する事ができますよ！

鉄をとろう！給食レシピ

給食1食分には、1日の鉄の必要量の約1/3である4.0mgの鉄がとれるように献立が立てられています。中学生に必要な1日の鉄の量は、男子10.0mg、女子12.0mgです。（日本人の食事摂取基準2020より）

★豆乳のクラムチャウダー★

乳製品を使わずにできるシチューです！

（材料・4人分）1/4量：137kcal 鉄4.5mg
あさり（水煮） 40g パーコン 20g（1枚）
玉ねぎ 120g（1/2個） 人参 50g（1/2本）
じゃがいも 120g（中1個） 小松菜 60g（1/4束）
油 小さじ1
水+あさりの汁 合わせて450cc（2カップ・1/4）
無調整豆乳 250cc（1カップ・1/4）
米粉 大さじ2~3
◎顆粒コンソメ 小さじ1
（固形1個）
◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々



- ① あしりは身と汁に分ける。パーコンは短冊切り、玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm角に切る。小松菜は下ゆでし、3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、パーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもを順に炒める。全体に油がまわったら、水とあさりの汁を入れる。
- ③ 沸騰したらアクを取る。コンソメを加え、具材がやわらかくなるまで中火で煮る。
- ④ 分量の豆乳の一部で米粉を溶いておく。（米粉をよく溶いてから加えることで、ダマになりにくくなる）鍋に豆乳を加える。（◎ここからは沸騰しないように気をつける。豆乳は強く煮立てると分離しやすくなるため）
- ⑤ 米粉を少しずつ加え、とろみをつける。固ければ水を加えて調整する。味をみて、塩、こしょうを加える。

★かつおご飯★ 1/4量：409kcal 鉄1.5mg

刺身用のかつおで手軽にできます。旬の魚で鉄を補給！

（材料・ご飯2合分）
米 2合
かつお切り身刺身用 小1こ（120g）
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
しょうが 一かけ
◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 小さじ2 ◎水 大さじ1
◎酒 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2
青ねぎ 4~5本 白いりごま 大さじ1



- ① 米は通常の水加減より大さじ1程度差し引いて通常通りに炊く。
- ② かつおは2cm程度の角切りにする。片栗粉をまぶし、180度の油で軽く色がつくまで揚げる。
- ③ しょうがをすりおろす。青ねぎは小口切りにする。小鍋に◎をタレの材料を入れ、とろみがつくまで煮立てる。（お酒の匂いが飛べばOK）しょうがを加える。
- ④ ③に揚げたかつおを入れ、タレをからめる。
- ⑤ 炊いたご飯に④、青ねぎ、ごまを入れ、混ぜ合わせる。