

A cartoon illustration featuring a large red strawberry with a green leaf on the left. In the center is a brown bear with a large white eye, holding a small yellow squirrel by its tail. The squirrel is on the right, looking towards the bear. They are all standing on a small patch of yellow ground.

校長 須藤 潤一郎

	男性	女性
3～5歳	5.0g未満	5.0g未満
6～7歳	6.0g未満	6.0g未満
8～9歳	7.0g未満	7.0g未満
10～11歳	8.0g未満	7.5g未満
12～14歳	9.0g未満	7.5g未満
15～17歳	9.0g未満	7.5g未満

品目	産地	品目	産地
野菜		肉・卵・魚・豆・海藻	
玉ねぎ	北海道	豚肉	鹿児島
しょうが	熊本	鶏肉	青森
にんにく	青森	鯖	ノルウェー
にんじん	北海道	さんま	北太平洋
エリンギ	長野	真鯛	愛媛
しめじ	長野	昆布	北海道
えのき	長野	果物	
じゃがいも	北海道	シャインマスカット	山梨
きゅうり	岩手	レモン	愛媛
大根	北海道	米	
ねぎ	青森	(銘柄)萌えみのり	宮城

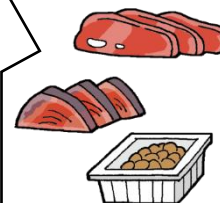
鉄は、血液の成分の一つである赤血球のヘモグロビンをつくる材料になります。ヘモグロビンは、肺で酸素を受け取って、全身に酸素を届ける働きがあります。そのため、鉄が不足すると、酸素も不足し、貧血を引き起こし、頭痛やめまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。女性は特に不足しやすい栄養なので、鉄が多く含まれるレバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、小松菜などを積極的に取り入れましょう。

1日の鉄の推奨量		
男性	女性	
	月経なし	月経あり
7.5mg	7.5mg	8.5mg



	男性	女性	
		月経なし	月経あり
3～5歳	5. 5mg	5. 5mg	
6～7歳	6. 5mg	6. 5mg	
8～9歳	8. 5mg	8. 0mg	
10～11歳	10. 0mg	9. 5mg	13. 5mg
12～14歳	11. 0mg	10. 0mg	14. 0mg
15～17歳	9. 5mg	7. 0mg	10. 5mg

3. 3mg/100g



また、給食試食会に参加された方にはお話をさせていただいたのですが、金井小学校には「レシピをくださいカード」というものがあり、栄養士にレシピカードをリクエストすることができます。おうちでも作ってみたいレシピがありましたら、職員室にもらいに来てみてくださいね。



来月 11 月 16 日から 27 日までが金井小学校の担当になっています。金井小学校の紹介や毎日の給食の献立、一口メモなどが放送される予定です。放送初日は振替休業日で、給食がないことのお知らせされる予定です。なので、どんな放送になるのか、ぜひチェックしてみてくださいね。

