



令和 7年10月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、様々な秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか。何を行うにも、適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみてください。

10月の給食目標：望ましい食生活について考える

貧血を防ぐ食生活のポイントを知ろう！

○貧血とは

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、この酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って、体が酸欠状態になることをいいます。その中でも、ヘモグロビンを構成する鉄分の不足によって起こるのが**鉄欠乏性貧血**です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄分を意識してとる必要があります。

○貧血の症状

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

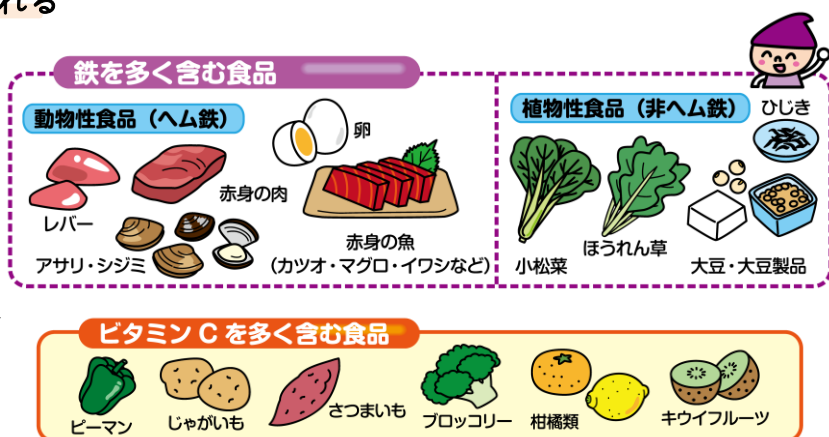


○貧血を防ぐためのポイント

- 無理なダイエットはせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える
- 鉄分を含む食品を意識して取り入れる

鉄分には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる**ヘム鉄**と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる**非ヘム鉄**があり、ヘム鉄のほうが体に吸収されやすいという特徴があります。

鉄分はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせると良いです。





9月のキャロットスター

今月は、2学期最初の「キャロットスターの日」ということで、全体で2つの星形の人参を入れました。当たったのは、小学校2年生の児童と、中学校家庭科の先生の2人でした！来月は誰に当たるのか、楽しみですね！

Q,夏休みの1番の思い出は？

児童

牛祭りで力石を持ったこと！

先生

北海道の山の水族館で日本最大級の淡水魚「イトウ」を見たこと！



食品ロスについて知っていますか

世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで、世界では6億7300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。そんな世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン（2023年）です。

一方、日本における本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝**食品ロス**の量は、年間464万トン（2023年）発生しています。これは、飢餓に苦しむ人々のための食料支援量の約1.3倍になります。

こうした背景もあり、日本では、10月は**食品ロス削減月間**、10月30日は**食品ロス削減の日**と定められています。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、食品ロス対策について自分ができるところから始めてみませんか。

身近なところから始める食品ロス対策



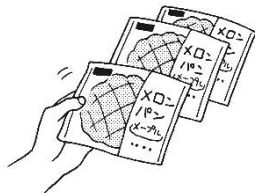
家にある食材をチェック

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。



すぐ食べる時は手前から

棚の手前にある、期限の近いものをとります。



賞味期限と消費期限

賞味期限とは、おいしく食べられる期間のことです。すぐに食べられなくなるわけではありません。期限が過ぎていても、大人と相談し、食べられるものは食べるようにしましょう。

消費期限は、安全に食べられる期間なので、期限内に食べるようにしましょう。