

# 10月給食だより

令和7年10月号  
棚倉町学校給食センター

**10月10日は「目の愛護デー」!**

**ビタミンAを含む食品を意識してとろう!**

にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



きんぴら



かきあげ



ケーキ

## ★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

朝 昼 夕

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

鉄 レバニラ 炒め ポナゴレ パスタ 鉄

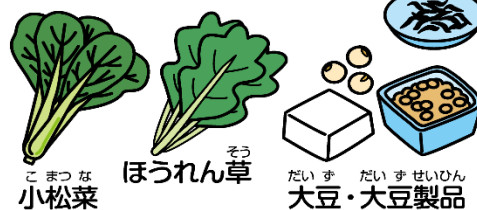
鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

### 鉄を多く含む食品

#### 動物性食品 (ヘム鉄)



#### 植物性食品 (非ヘム鉄)



☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。子どもたちが食べている給食です。ぜひご覧ください。

