

# 10月 不足しがちな鉄を摂ろう



## 体は「鉄」を必要としています。

成長期である中学生は体が大きくなり、それに伴って血液量の増える時期です。

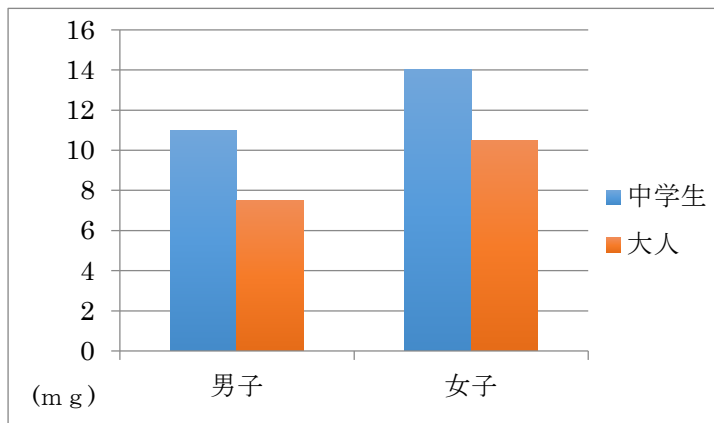
そのため、大人より多くの鉄を摂ることが必要です。鉄は不足しがちな栄養素なので意識して食事をとることが大切です。

鉄は、私たちの体の中に流れている血液の中に含まれている「赤血球」の成分で、体のすみずみまで酸素を送り届ける働きをしています。この働きは、赤血球にしかできません。鉄が不足すると、疲れやすくなり、思考力の低下や貧血の原因になります。

中学生は成長期！  
たくさん鉄を摂ろう！

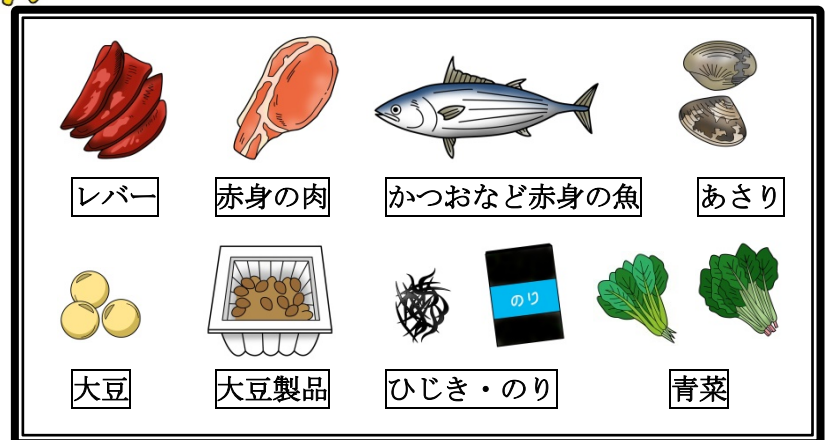


## 「鉄」はこんなに必要です！



男子は大人の約1.6倍、  
女子は大人の約1.3倍必要です。

## 鉄の多い食品



## 鉄が多い食品を使ったおかずの例 ～ハマ弁より～

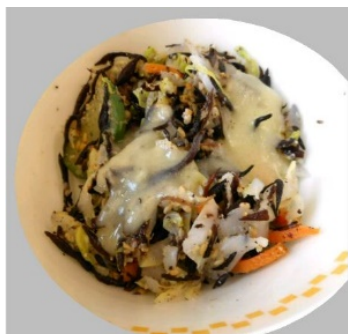
- 高野豆腐の含め煮 (鉄 0.9 mg)
- ほうれん草のごまあえ (鉄 1.1 mg)
- 豚肉のスタミナカレー (鉄 0.7 mg)

**ビタミンC(野菜や果物)と一緒に食べると吸収力がアップ!**

## 給食の献立から ★作ってみよう ひじきサラダ★

### 材料 (4人分)

- |       |            |       |        |
|-------|------------|-------|--------|
| ・キャベツ | 葉4枚 (200g) | ★酢    | 小さじ2   |
| ・にんじん | 2cm (20g)  | ★塩    | 小さじ1/4 |
| ・きゅうり | 1/2本       | ★こしょう | 少々     |
| ・塩    | 小さじ1       | ★からし  | 少々     |
| ・ひじき  | 6g         |       |        |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2     |       |        |
| ・いりごま | 9g         |       |        |
| ・サラダ油 | 大さじ2       |       |        |
| ★しょう油 | 小さじ1       |       |        |
| ★砂糖   | 小さじ1       |       |        |



### 作り方

- 1 キャベツ・にんじんをせん切りにしサッと茹でて水にさらして冷ます。
- 2 きゅうりを2mmの輪切りにして塩をふり、10分位おいて水をきる。
- 3 ひじきをたっぷりの水に30分位つけてもどし、流水でよく洗ってからサッと茹でて水にさらして冷ます。ザルにあけて水がきれいなら、しょうゆで下味をつける。
- 4 ★の調味料をボールに入れて混ぜる。
- 5 サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングソースを作り、ひじき・野菜の水をきり、ドレッシングソースとごまであえる。

\*コーンを入れてもおいしいよ