



令和8年度・食育の日のテーマ



「食と健康」



体に酸素をとどける“鉄”

鉄は、血液の中の赤血球にふくまれていて、体じゅうに酸素を運ぶ働きをしています。そのため、鉄が足りなくなると、全身に十分な酸素がいきわたらなくなってしまいます。貧血になったり、頭痛や息切れなどの症状が現れたりすることもあります。日々成長している子どもは、体の成長にともなって必要な鉄の量も



増えるため、不足しないように気を付けることが大切です。また、運動時には、筋肉でたくさんの酸素が必要になるので、スポーツをしている人にとっても大切な栄養素です。

いろいろな食品を組み合わせて
鉄を上手にとりましょう

鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”があり、
体への吸収されやすさにちがいがあります

ヘム鉄

肉や魚などの
動物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



赤身の肉・レバー
かつおやまぐろなど

吸収されやすい

非ヘム鉄

野菜や豆、海そうなどの
植物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



青菜や切干大根
大豆や大豆製品、海そうなど

そのままでは吸収されにくい
そこで！

非ヘム鉄には、ビタミンCまたは動物性たんぱく質を
組み合わせて、吸収率をアップさせましょう

たとえば（今月のこんだてより）

●ほうれん草とソーセージのソテー

→ほうれん草（非ヘム鉄）＋ キャベツ・ソーセージ（ビタミンC・たんぱく質）

●厚揚げのそぼろ煮

→厚揚げ（非ヘム鉄）＋ 人参・玉ねぎ・大根・とり肉（ビタミンC・たんぱく質）

●料理の中で組み合わせる方法以外にも、ビタミンCが豊富な果物や、
サラダを食事にプラスするという方法もあります

10月の献立より

レバーのケチャップ煮

材料（4人分）

- ・レバー …200g
- ・しょうが …ひとかけ
- ・酒 …大さじ1
- ・でん粉 …適量
- ・じゃがいも…200g
- ・揚げ油 …適量
- ☆ケチャップ…大さじ2
- ☆砂糖 …小さじ1.5
- ☆ソース …小さじ1
- ☆しょうゆ …小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切る。
- ②レバーは下茹でをして、すりおろしたしょうがと酒とあわせて、下味をつける。
- ③じゃがいもを、素揚げする。
- ④②に、でんぷんをつけ、油で揚げる。
- ⑤鍋に調味料（☆）を入れ、かるくあたためる。
- ⑥⑤にレバーとじゃがいもを入れて、調味料とからめる。

ケチャップ味で、子どもたちにも人気のメニューです！
鉄の補給に、ぜひおためしください。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル ヨーグルツペームス	614	23.5	20.5
2	金	牛乳 麦ごはん いわしフライ ごもく 五目きんぴら すまし汁	601	20.7	20.6
5	月	牛乳 ごはん カレーうどん こまつな 小松菜のおかか炒め アーモンドいりこ	586	22.4	14.0
6	火	牛乳 中華おこわ 揚げ春巻き にらともやしの炒め物 はるさめスープ	678	18.6	25.9
7	水	終業式			
秋休み					
13	火	始業式			
14	水	牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム クリームシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	580	23.6	23.4
15	木	牛乳 麦ごはん ぶた肉の生姜焼き くき 茎わかめのきんぴら みそ汁	602	21.4	17.9
16	金	牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	661	26.6	21.5
19	月	牛乳 ごはん レバーのケチャップ煮 ワンタンスープ ぶどうゼリー 【食育の日】	639	22.1	15.8
20	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 こまつな 小松菜のじゃこ炒め	581	22.6	19.2
21	水	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツ ジャーマンスープ	589	24.3	24.0
22	木	牛乳 ごはん 筑前煮 みそ汁 みかん	581	19.1	15.2
23	金	牛乳 麦ごはん ビーフカレー きのこの炒め物	646	20.8	20.8
26	月	牛乳 ごはん 八宝菜 だいがく 大学いも	674	21.8	18.5
27	火	牛乳 麦ごはん さんま甘露煮 き 切り干し大根の甘酢炒め みそ汁	598	23.0	18.2
28	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	568	25.0	22.7
29	木	牛乳 ごはん ハンバーグ ジャポネソース 粉ふきいも 野菜スープ	601	22.0	15.6
30	金	牛乳 麦ごはん ユーリンチー 野菜ソテー 中華コーンスープ	630	25.9	19.3

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。