



# 給食だより

令和8年度  
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> > 教育・生涯学習 > 学校給食

長く続いた暑さも少しずつ和らいできました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすことにぴったりの季節です。また、実りの多いこの季節は、新米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べ、冬にそなえて丈夫な体を作りましょう。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



### スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



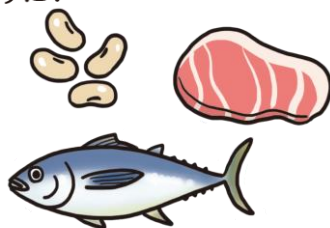
### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかり食べましょう。



## 読書と給食

10月27日から11月9日は **読書週間**

本に出てくるメニューが給食に登場！

👉 10月15日 『プリン』

【純喫茶クライ】(志賀中学校)【たそがれ大食堂】(富来中学校)

👉 10月15日 『ABC スープ』

【給食アンサンブル】(志賀中学校)

👉 10月28日 『ポテトサラダ』

【食堂のおばちゃん】(富来中学校)【丘の上の洋食屋オリオン】(志賀中学校)

👉 10月30日 『カツサンド』

【縁結びカツサンド】(富来中学校)

来月も本からとびだしたメニューがたくさん登場します！お楽しみに～！

