

食育だより

岡山県立岡山東支援学校

2025.10

夏の暑さが過ぎ、朝晩は過ごしやすい季節となりました。さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類など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て冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

成長期と貧血

日々、成長している児童生徒は、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。そのため男女関係なく貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状？

立ちくらみ、イライラする、疲れやすいといった症状が起きます。



スポーツをする人は注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので注意しましょう。



鉄とビタミンCを しっかり摂ろう

赤血球が体内に鉄を運びます。ヘム鉄は吸収されやすく、非ヘム鉄はビタミンCと摂ると吸収されやすいです。



たんぱく質も摂ろう
赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかり摂ろう。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康に好ましくない食生活の習慣を、大人になってから改善するのはなかなか難しいです。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

一日三食をきそく正しく、バランスよく摂る

朝食



昼食



夕食



さとう、塩、油のとりすぎ注意！



食べられるものの幅を広げよう！



朝食ぬきなど悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！

