

# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「牛肉のきんぴらちらし、干草焼き、キャベツのごまあえ  
きゅうりのピリ辛あえ、ぶどう(巨峰)」



## 鉄を多く含む食品

鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があり、ヘム鉄は体内への吸収率が約10～20%、非ヘム鉄は約1～6%と吸収率に違いがあります。ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄より優れていますが、動物性食品だけで補給してしまうと、栄養のバランスが悪くなります。吸収率の悪い非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで、体内の吸収率を高めることができます。食事の組み合わせを工夫して、鉄を効率よくとりましょう。

### 「今月の献立」で鉄を多く含む食品

「牛肉のきんぴらちらし」→牛肉

「干草焼き」→卵黄、とうふ

下の食事摂取基準からもわかるように、成長期には多くの鉄が必要です。鉄を多く含む食品をとるようにこころがけ、3食しっかり食べましょう。

### 食事摂取基準

		鉄(mg)
12～14歳	男	11.0
	女	14.0
30～49歳	男	7.5
	女	11.0
中学校給食		4.0

### ※食事摂取基準とは

国民の健康の維持増進などを目的として、1日あたりのエネルギーと各栄養素の摂取量の目安を示したものです。

※左の表は身体活動レベルが「ふつう」の場合です。