

鉄分を摂りましょう

偏った食事やダイエット、食事量の不足など様々な要因で鉄分は不足しがちです。
貧血になると、疲れやすくなり、めまい、動悸、息切れ、立ちくらみ、頭痛などの症状があらわれます。また、貧血の70%は鉄分不足が原因である鉄欠乏性貧血です。

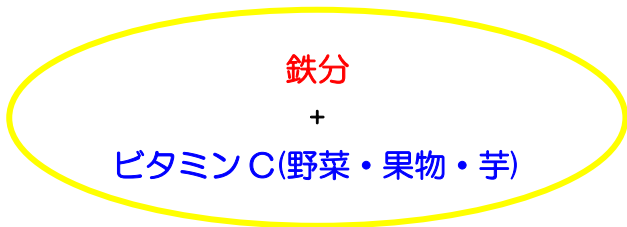
鉄分を多く含む食品



食品名		鉄分(mg)	食品名		鉄分(mg)
肉類	鶏レバー 40g	5.2	小松菜 80g		2.2
	豚レバー 40g	3.6	菜の花 50g		1.5
	牛 もも・ひれ 80g	2.2	ほうれん草 80g		1.6
	牛 肩赤肉 80g	1.9	干しひじき 大きじ 1/2 5g		2.8
魚介類	丸干しイワシ 1尾	1.1	厚揚げ 1・2枚 100g		2.6
	かつお 1切 70g	1.3	高野豆腐 2枚 30g		2
	あさり 10個	1.5	豆乳 1カップ 180g		2.2
	しじみ 20個	1.1	切干大根 10g		1

野菜
海藻
その他

組み合わせて鉄を吸収しやすくしましょう



吸収アップ

組み合わせ献立例

- ひじきの酢の物
- あさりとブロッコリーの炒め物
- 鶏レバーとピーマンの炒り煮

9月の行事食



敬老の日 お祝い料理



～予定～

- 10/11 (木) 秋の行楽弁当
- 10/31 (水) ハロウィン(南瓜)料理などをご用意させていただきます。



ロールケーキ

グリーンビュー希望ヶ丘 給食
平成24年 秋号