

# えいようだより

令和2年 摂津市教育委員会

12月 摂津市学校給食会

朝ごはんを抜いたり、無理なダイエットをしたりすることで、食生活が乱れ、鉄分が不足し、貧血になったり、めまいや立ちくらみがおこったりすることがあります。おこらないようにするためには、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。



## 鉄分が不足するとどうなる・・・



軽い運動でも、疲れやすくなり息切れする



めまいや立ちくらみがし、朝、なかなか起きられなくなる



食欲がなくなる



顔色が悪くなり、まぶたの裏が白くなる



かみの毛が抜けやすく、つめが薄くなり、そり返ってくる



イライラしたりやる気が出なくなる

## 鉄分不足にならないためには・・・



☆ 鉄を多く含む食品を摂りましょう！

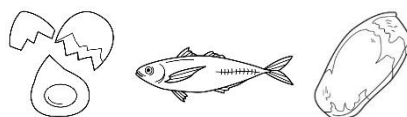
☆ 鉄の吸収をよくする、たんぱく質・ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂りましょう！

### 鉄を多く含む食品



ほうれん草 ひじき 納豆

### たんぱく質を多く含む食品



たまご さかな にく

### ビタミンCを多く含む食品



じゃがいも ピーマン みかん