



令和6年10月 流山市立東小学校

秋は、勉強、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。また、さば、さつま芋、くり、ぶどう、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ましょう。

## ☆食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気にすごしましょう。

### 黄のグループ たんぱく質・糖質 炭水化物・脂質



### パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質 たんぱく質・無機質 (カルシウム)



### 丈夫な体!

(おもに体をつくる)

### 緑のグループ ビタミン (A・C)



### 元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

## ☆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はなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつ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はなく、「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。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。



### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

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。



ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む



ビタミンCを多く含む

### たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料となるたんぱく質もしっかりとることも大切です。



# 10月は3R推進月間!

みんなで  
カエル



## 減らせる (Reduce)



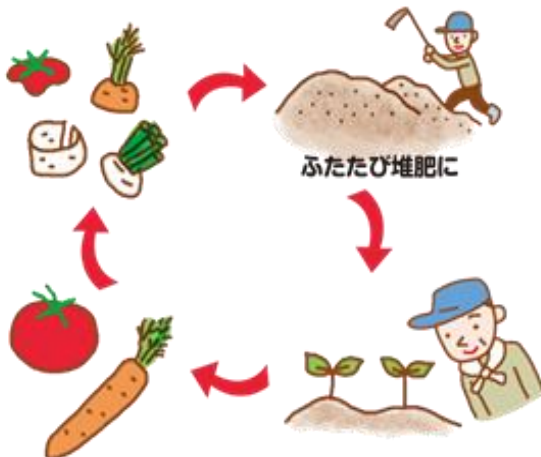
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

## むだなく使える (Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきりたいですね。

## よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

## 地球を守れる!

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

12 つくる責任  
つかう責任



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」、そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。