



# 食育たよい

第3号

令和4年12月19日  
京都市立音羽中学校  
食育係

今月のテーマは、中学生の時期に不足しがちな栄養素の一つ、「鉄(Fe)」についてです。あなたは足りていいでしょうか…？ 裏面の「知って得する食事のマナー」はお茶碗の持ち方、「料理の基礎の基礎」は火加減について、「料理に挑戦！」は体も心も温まる栄養的にも優れた料理「みそ汁」の作り方です！！

## 成長期に重要な栄養素「鉄」！

「鉄」は成長期の中学生に、特に重要な栄養素です。体が急激に成長することで、血液量も増え、「鉄」の必要性も増えてきます。鉄が不足

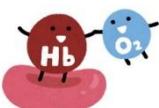


すると、めまいや立ちくらみ、動悸や息切れなど「貧血」の症状を起こします。

そうならないために、普段から「鉄」分の多い食事をとる必要があります。



### ～鉄の役割～



鉄は血液の成分となり、酸素を体のすみずみに運んでくれる重要な役割をしています。

### もしかしたら貧血かも？！

- ・疲れやすい
- ・肌荒れ
- ・肩こり
- ・顔色が悪い
- ・風邪を引きやすい
- ・爪が割れたりかけたりしやすい

など



貧血の症状には、集中力と理解力の低下があると言われています。鉄分は勉強に励む中学生にとって、必要不可欠な成分であると言っても過言ではありません。



### ～鉄分の1日の食事摂取基準～

中学生男子

11.5mg



中学生女子

14 mg

中学生の時期が最も多く必要です！

ダイエットや偏食、不規則な食生活を送っていると、鉄が不足して貧血のリスクが高くなるので要注意です。

女子は月経によって、「鉄」が損失してしまうので、より積極的にとることが大切です！

ちなみに、

成人は…



男性  
7.5mg



女性  
10.5mg

### ～鉄を多く含む食べ物～

※日本人の10人に1人は貧血の指標が基準値を下回っています。

#### \*運動性(ヘム鉄)\*

吸収率15~25%

レバー・牛肉・かつお・いわし  
貝類(アサリ・シジミ・カキ)など



動物性食品に多く含まれている鉄は、体内に吸収されやすいという特徴があります。

#### \*植物性(非ヘム鉄)\*

吸収率2~5%

豆類・大豆製品(納豆、油揚げなど)・水菜・小松菜  
ほうれん草・ひじき



食品に多く含まれている鉄は、体内に吸収されにくいです。鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒にとりましよう。

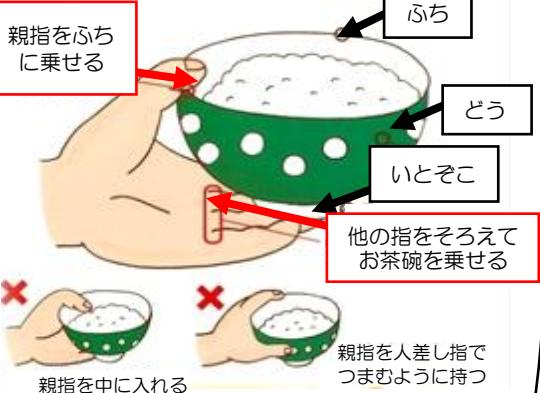
#### \*吸収率ダウンに注意\*

・タンニンを含む飲み物(コーヒー・緑茶・紅茶)は、「鉄」の吸収を妨げます。食中食後は避けて、食間にとりましよう



## 知って得する食事のマナー

### 正しいお茶碗の持ち方



## 料理の基礎の基礎

### 料理の火加減 解説

#### 強火



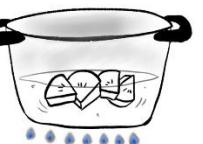
強火は、鍋底全体に火が当たる状態を指します。火力を全開にして火を一番強い状態にすればよい、というわけではありません。

#### 中火



中火は、鍋底に火が当たるか当たらないかくらいという状態を指します。レシピに特に火加減の指定がないときは中火でOKです。

#### 弱火



弱火は、鍋底に火が当たらない状態を指します。火の高さは鍋底と火元の真ん中くらいが目安です。

## 料理に挑戦！

### みそ汁を作ろう！

#### みそ汁作りの3ステップ

- だしをとる
- 具材を入れる
- みそを入れる



#### 1.だしをとる

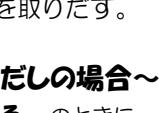
- 煮干しの頭とワタを取り除く



- 鍋に水、煮干しを入れ30分ほど置き  
**強火**にかける



- 煮干しを3分ほど煮て煮干しを取りだす。



～※顆粒和風だしの場合～  
「2.具材を入れる」のときに  
小さじ1/3を入れる。  
「3.みそを入れる」のときに  
残りの小さじ1/3入れると  
香りのよいみそ汁ができます。



肌寒い日には、温かいみそ汁はいかがですか？食材を入れて、煮込んでみそを溶かすだけで、簡単に栄養をとることができます。真っ赤のみそ汁は、心も体も温まりますね。真っ赤のみそ汁は朝ごはんにも、バッチャリ！です。

お料理初心者の家庭科部のみなさんは、それぞれ好きな具材を入れて、みそ汁作りに挑戦しました。今回はどうだったでしょうか？



#### 材料 (2人前)

- 水: 400 cc
- 煮干し: 6~8匹  
または「顆粒和風だし」小さじ2/3
- みそ: 大さじ2杯



- 好きな具材  
例) とうふ  
あげ  
わかめ  
野菜 等

#### 2.具材を入れる

- 具を、それぞれ適当な大きさに切り、鍋に入れて火を通します



#### 3.みそを入れる

- 鍋の具材に火が通っているのを確認してから火を止めて、ゆっくりみそを溶かし入れる。



わんに注いで  
できあがり！

キャベツともやしを  
入れました！



家庭科部 2年生

### 野菜の湯がき方



沸騰した湯  
でゆでる

葉の野菜  
実の野菜  
花の野菜



水から  
ゆでる

根菜  
イモ



温まる～

ジャガイモと  
お揚げのおみそ汁  
を作ったよ！



家庭科部 1年生

おいしい～

