

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。あなたは足りているでしょうか…？ 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



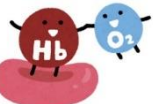
すると、めまいや立ちくらみ、動悸や息切れなど「貧血」の症状を起こします。そうならないために、普段から「鉄」分の多い食事をとる必要があります。



～思春期の栄養～

この時期の栄養状態は、将来の健康的な生活のためにとても大きな意味を持ちます。今の時期から、健康に気を付けて生活するよう心がけましょう。

～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人は貧血の指数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と一緒にとりましょう。**

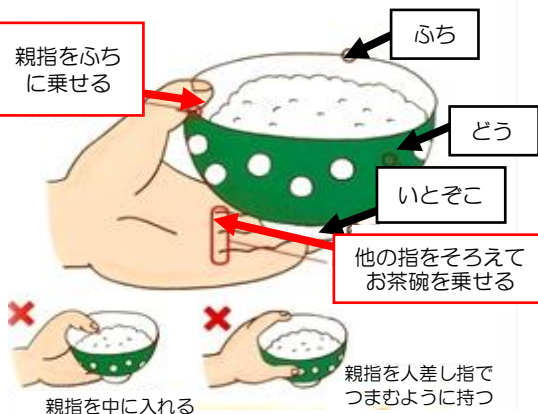
＊吸収率ダウンに注意＊

・**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、食間にとりましょう



知って得する食事のマナー 正しいお茶碗の持ち方

親指をふちに
に乗せる



親指を中に入れる

親指を人差し指で
つまむように持つ

料理の基礎の基礎

意外と知らない料理の基礎！

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

1. だしをとる
2. 具材を入れる
3. みそを入れる



肌寒い日には、温かいみそ汁はいかがですか？具材を入れて、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みそ汁は、心も体も温まりますね。具だくさんのみそ汁は朝ごはんにも、パッチリ！です。

お料理初心者の方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

1. だしをとる

- 煮干しの頭とワタを取り除く



ここ大事！

- 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。

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。



お椀に注いで
できあがり！



野菜の湯がき方



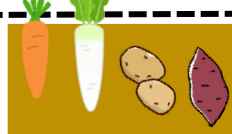
沸騰した湯
でゆでる

葉の野菜
実の野菜
花の野菜



水から
ゆでる

根菜
イモ



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

キャベツともやしを
入れました！



家庭科部 2年生

おいしい～

