

応募総数3,343点から選ばれた
23作品のレシピを紹介します

元気なからだをつくる！

育ち盛りの貧血撃退メニュー



血液の役割



体中に運ぶ



鉄を

多く含む食品



魚介



(まぐろ・かつお・あさり)

海藻



(ひじき)

厚揚げ



野菜



(小松菜・大根葉・ほうれん草)

きのこ



(きくらげ)

卵



肉(赤身肉)



血液の材料になる
主な栄養素

たんぱく質を

多く含む食品

乳製品



肉



牛乳



魚



卵



からだが大きく成長する大事な時期には、血液量も急激に増えるため、血液をつくるのに必要な栄養素、特に鉄が不足して「貧血」になることも少なくありません。

毎日バランスのとれた食事を基本に、鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

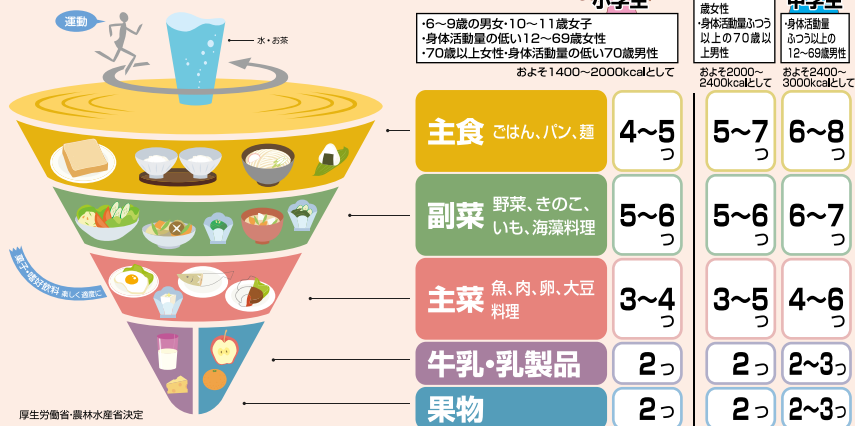
勉強や運動に、毎日を元気に過ごすために、貧血に負けないからだをつくりましょう。

食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。
(1日分の献立例 2000～2400kcal)

献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	 中盛1杯 =1.5 っ	 ひじきの煮物 =1 っ	 目玉焼き=1 っ	 カフェオレ=1 っ	 りんご1/2コ =1 っ	 大福1コ =160kcal
昼食	 食パン2枚 =2 っ	 野菜スープ=1 っ 野菜サラダ=1 っ	 ウイナーソーテ =1 っ	 ヨーグルト1コ =1 っ		
夕食	 小盛2杯 =2 っ	 おひたし=1 っ 煮物=2 っ	 焼き魚=2 っ		 みかん1コ=1 っ	
合計	5.5 っ	6 っ	4 っ	2 っ	2 っ	

◆P3～P25レシピ中の栄養成分表示は、1人分の計算値です。



簡単！鉄しんじょ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 0.5つ
主 菜 1.5つ
特・乳・肉 0.0つ
果 物 0.0つ

写真は
4人分です

- 貝沢山なのに、とてもヘルシー
- 小松菜と大葉のビタミンCと一緒にとることで鉄分の吸収が良くなる
- 電子レンジで簡単にできる
(何度も取り出してかき混ぜれば、電子レンジであんかけもできる)



秋葉 素良
(第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
147kcal	9.3g	8.1g	8.2g	1.5g	4.5mg

材料・分量（4人分）

ひじき(乾).....	大さじ1	
あさり缶(水煮).....	30g	
小松菜(小1株).....	25g	
人参(1/3本).....	60g	
厚揚げ.....	4枚	
A	みりん.....	小さじ2
	しょうゆ.....	小さじ1
	塩.....	小さじ1/2
	かたくり粉.....	大さじ1
B	あさり缶(水煮)汁+水.....	160ml
	みりん.....	小さじ1
	しょうゆ.....	小さじ1
	塩.....	少々
	かたくり粉.....	小さじ2
	大葉(飾り用).....	2枚

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、20分ほど水で戻しておく。戻ったら、水けを切り、軽く洗う。
- ② あさり缶(水煮)は身と汁にわけ、小松菜は1cm角に切る。人参はピーラーで皮をむき、ピーラーで薄切りにし、長さ2cmくらいの千切りにする。
- ③ 厚揚げ4枚をそれぞれ半分に切り、中に詰め物が入るくらい中身をスプーンでくり出し、つぶしておく。
- ④ くり出して潰した中身、あさりの身、ひじき、小松菜、人参をボウルに入れ、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ 混ぜ合わせたものを厚揚げに詰める。
- ⑥ 厚揚げをシリコンスチーマーに入れ、500Wの電子レンジで6分加熱し、4分余熱で蒸らす。
- ⑦ Bを鍋に入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑧ 厚揚げを器に盛り、あんかけをかけ、千切りにした大葉を散らす。

小松菜と高野豆腐を使った栄養満点クッキー



主 食 0.0つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



中村 奏太
(南砂中学校)

薄力粉の一部を高野豆腐粉に置き換えているので、たんぱく質・カルシウム・鉄分などの栄養価が高いです。甘さはやや強めにしており、砂糖はきび糖を使用しました。小松菜は多少風味はありますが、全然クセが強くない、野菜が嫌いな人にも食べやすいと思います。味は本当に普通のクッキーっていう感じで、とても美味しいです!!

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
454kcal	8.4g	23.2g	51.5g	0.6g	2.1mg

材料・分量（4人分）

高野豆腐 2枚	32g
小松菜	145g
バター（有塩）	100g
きび糖	80g
卵黄 1個	20g
薄力粉	160g

作り方

- ① 小松菜は5cmほどにカットし茹で、軽く水けを絞り、ブレンダーでペースト状にする。バターは常温に戻しておく。
- ② 高野豆腐をフードプロセッサーで粉末にする。
- ③ ボウルにバターときび糖を入れ、白っぽくなるまで電動ハンドミキサーで混ぜる。
- ④ ③に溶いた卵黄を加えて混ぜ、①の小松菜も入れて全体になじませる。
- ⑤ ②の高野豆腐と薄力粉を合わせてふるい、④に加える。ゴムベラで切るように混ぜ、生地をまとめる。
- ⑥ 生地を冷蔵庫で一時間以上冷やす。
- ⑦ 生地をスプーンでクッキングシートをひいた天板に落とす。
- ⑧ 手に水をつけ、平らにならす。
- ⑨ 170℃に予熱したオーブンで12分焼く。（目安）焼き色がついたら取り出して、冷ます。



牛もも肉と厚揚げのはさみ揚げ



(2000 ~ 2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 5.0つ
特・乳脂 1.0つ
果 物 0.0つ



貧血予防がテーマなので鉄分、タンパク質の多い厚揚げと牛もも肉を組み合わせました。

そして、牛肉を入れたことによってボリュームのあるおかずになります。鶏肉や豚肉で代用しても美味しいと思います。



嶋津 璃子
(大島西中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
593kcal	38.9g	41.6g	21.0g	1.5g	7.0mg

材料・分量 (4人分)

薄切りもも肉(牛).....	200g
厚揚げ.....	4枚
大葉.....	8枚
とろけるチーズ.....	4枚
薄力粉.....	約 50g
卵.....	2個
パン粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ 1
塩.....	少々
こしょう.....	少々
フリルレタス.....	4枚
ミニトマト.....	4個
中濃ソース.....	大さじ 8

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、薄切りもも肉(牛)を塩とこしょうで炒める。
- ② 厚揚げを三角形になるように斜め半分に切り、1/2の厚さになるように切り込みを入れる。
- ③ 大葉、チーズを厚揚げの大きさに合わせて切り、重ねて②の切り込みに詰める。①も同様に詰める。
- ④ ③に薄力粉→卵→パン粉の順につけて170度の油(分量外)できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 出来たものにソースをかけ、レタスとトマトを添えて皿にのせる。

切干しだいこんで作るチャプチェ



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 0.0 つ
副 菜 1.0 つ
主 菜 3.0 つ
特・乳類 0.0 つ
果 物 0.0 つ



大宜見愛子
(深川第八中学校)

乾燥によって鉄分が凝縮された切干しだいこんと吸収率の高いヘム鉄が入っている牛肉によってしっかり鉄補給ができる！そして、鉄分豊富な小松菜はβ-カロテン、ビタミンCも入っており、非ヘム鉄の吸収を助ける効果もある！ほかに人参やしめじが入ることで彩りが良くなり、うま味が増すため栄養たっぷりのチャプチェができます！

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
379kcal	16.7g	28.5g	18.0g	2.7g	2.9mg

材料・分量（4人分）

切干しだいこん(乾)	30g
こま肉(牛)	200g
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1
にんにく(チューブ)	3cm 6g
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 2 と 1/2
ごま油	大さじ 1
にんにく(チューブ)	3cm 6g
塩	少々
サラダ油	大さじ 2
人参	100g
小松菜	80g
しめじ	40g
厚揚げ	1 枚
いりごま(白)	少々

作り方

【肉】

肉用のたれを混ぜる。肉はたれに加え漬け込む。

【野菜】

切干しだいこんは熱湯に 5 分つけてもどし、よく絞る。人参は細切、小松菜は 3 cm 幅に切り、茎と葉に分けておく。しめじはいしづきを落として子房に分けておく。

【厚揚げ】

湯どおしをして、7 mm 厚さに切る。

チャプチェ用たれを混ぜて作る。

- ① フライパンにサラダ油を入れ、人参・小松菜の茎・切干しだいこんを加えしんなりするまで炒める。
- ② ①に牛肉を加え色が変わるまで炒め、しめじ・厚揚げ・小松菜の葉を加え火が通るまで炒める。
- ③ ②にチャプチェのたれを加え、5 分中火で炒め煮る。
- ④ 皿に盛り付け、ごまをかける。

鉄分たっぷりボリュームサラダ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 1.5つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ



この料理の良いところは鉄分が豊富に含まれる食材が3つ入っているところです。それ以外にも食物繊維が多く含まれるじゃがいもとれんこんが入っており、ボリュームも栄養も満点のサラダになっています。またサイコロ状にして素揚げすることで食感も良く、見栄えも良いです。しょうゆとごま油にレモン汁を加えただけのさっぱりとした簡単な味付けなところもポイントです。



小澤 暖
(第二亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
235kcal	8.4g	15.0g	11.9g	1.0g	2.5mg

材料・分量（4人分）

れんこん	120g
じゃがいも（小）3個	250g
厚揚げ	190g
薄力粉	大さじ1
揚げ油	適量
枝豆（冷凍）	60g
ひじき（水煮）	50g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
A レモン汁	小さじ2
塩	1g
こしょう	少々

作り方

- れんこんは3mmほどの厚さのいちよう切りにする。
- じゃがいもは1cm角のサイコロ状に切る。
- 厚揚げは1cm角のサイコロ状に切り水けを切ってから、バットの中で薄力粉をまぶす。
- 鍋に油を熱し、水けを切った①、②と③を油で揚げる。
- 枝豆はさやから出しておく。
- ひじきは水で洗って、ざるに上げておく。
- Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④、⑤、⑥、⑦を混ぜ合わせ、盛りつける。



優秀賞

ダークヒーロー！ 漆黒鍋



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 2.5つ
主 菜 4.0つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ

写真は
4人分です

- インパクトある真っ黒な見た目！
- 鉄分、タンパク質豊富な食材が盛りたくさん！
- 野菜のシャキシャキ感を残すため、もやしと小松菜は後入れする。
- さくらえびでFe(鉄分)のデコレーションをして楽しい見た目に！
- しめのチーズと卵で味変&栄養価を上げ！



中島 和奏
(東陽中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
443kcal	29.6g	26.5g	14.6g	3.7g	5.7mg

※汁を半分残した時

※しめのご飯の栄養価は含みません

材料・分量 (4人分)

昆布(10cm)	1枚	
煮干し	3尾	
水	200ml	
あさり(生) 砂抜き済み	300g	
厚揚げ	1枚	
大根(1/3本)	400g	
まいたけ(1パック)	100g	
もも肉(豚)	400g	
小松菜	120g	
もやし	120g	
A	水	800ml
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
みそ		大さじ2
	生のり	150g
B	ひじき(水煮)	120g
	いりごま(黒)	14g
	ごま油	大さじ3
板のり	1枚	
干しエビ	5g	
しめ	ご飯	2合
	ピザ用チーズ	80g
	卵	2個

作り方

- ① 土鍋に煮干し、乾燥昆布、水をいれ中火にかける。
- ② 厚揚げは3cmの角切り、
大根は1cmのいちょう切り、
まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
豚もも肉は3cm大、
小松菜は5cmに切る。
- ③ 沸騰したらあさり、厚揚げ、大根、まいたけ、Aを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豚もも肉、小松菜、もやしを加えてさらに5分煮る。
- ⑤ みそを溶かし入れる。
- ⑥ Bを入れる。
- ⑦ 板のりをかざり、干しエビでFeとかいて完成。
- ⑧ しめは、のこった汁とご飯をまぜる。
- ⑨ ぐつぐつしたら溶き卵を回しかけ、チーズをトッピング。



貧血よ去れ! あさりとほうれん草の焼きドーナツサレ



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

 主 食 1.0つ
 副 菜 0.5つ
 主 菜 1.0つ
 特・乳類 1.0つ
 果 物 0.0つ

 伊達 未来
 (第三砂町中学校)

鉄とたんぱく質を手軽に摂れる食事系ドーナツです。
 パプリカのビタミン C は、加熱しても壊れにくく、鉄の吸収を助けます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
458kcal	13.2g	26.3g	40.1g	1.7g	3.4mg

材料・分量 (4人分)

ほうれん草 (1/2 束)	75g
パプリカ (黄) (1/4 個)	35g
ハーフベーコン (4 枚)	35g
オリーブ油	適量
あさり缶 (水煮)	30g
塩	少々
こしょう	少々
ホットケーキミックス	200g
卵 (2 個)	110g
サラダ油	大さじ 5
牛乳	大さじ 4
あさり缶汁 (水煮)	小さじ 2
ピザ用チーズ	50g

作り方

- ほうれん草はゆでてあく抜きをする。
- ほうれん草は 2cm 長さ、パプリカは 5mm 角、ベーコンは短冊切りにする。
- フライパンにオリーブ油を引き、あさり、ほうれん草、パプリカ、ベーコンを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ボウルに生地材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ③の一部をトッピング用に取り分け、残りを④の生地に混ぜ込む。
- ドーナツ型に⑤の生地を流し込み、ピザ用チーズ、取り分けておいたトッピング用の具材をのせる。
- オーブンを 170℃ で予熱し、10 分焼く。
その後ドーナツを裏返し、再度 10 分焼く。



優秀賞

海鮮豆乳クリームシチュー



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

 主 食 0.0つ
 副 菜 3.0つ
 主 菜 3.0つ
 特 乳 0.0つ
 果 物 0.0つ

 追川 桜
(第四砂町中学校)

ほぼ全ての具材に多くの鉄分が含まれていて効率よく摂取できる料理です。牡蠣の出汁が出ていて普通のクリームシチューより味の深みが出ていると思います。しかも具材を切って炒めて煮たら作れるので、簡単に早く作ることができます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
324kcal	19.8g	13.3g	25.4g	1.7g	2.9mg

材料・分量 (4人分)

じゃが芋(2個)	270g
人参(1本)	150g
玉ねぎ(1個)	200g
しめじ(1袋)	100g
ほうれん草(1袋)	130g
生鮭 (3切れ)	300g
バター(有塩)	40g
牡蠣(1パック)	120g
薄力粉	大さじ3と1/2
水	400ml
コンソメ顆粒	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
豆乳(無調整)	200ml
パセリ	少々

作り方

- 1 じゃが芋は皮ごとラップに包み、電子レンジで5分加熱。竹串がすっと通るか確かめ、粗熱がとれたらキッチンペーパーを使って皮をむく。乱切りにする。
人参は、皮をむき、5mm 厚さの半月切り。
玉ねぎはくし形に切る。
しめじの石づきを切り落とし、ほぐす。
ほうれん草は2cm 長さに切って茹でしておく。
鮭は3等分に切る。
- 2 弱火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、人参、玉ねぎ、しめじを入れ、弱火で炒める。
- 3 塩水で下処理をした牡蠣を入れて全体にバターがなじむまで中火で炒める。
- 4 フライパンから鍋に具を移す。
- 5 薄力粉をふるい入れ、粉がなくなるまで弱火で炒める。水を入れて鍋底が焦げないようによく混ぜ合わせる。
- 6 じゃが芋、コンソメを入れて混ぜ、煮込む。
- 7 湯せんをした豆乳(無調整)、鮭を入れ、5分ほど煮て、全体にとろみがついてきたら、ほうれん草を入れる。器に盛り付け、パセリを飾り完成。



優秀賞

ひじきと野菜の彩りチーズ肉巻き



(2000～2400kcalのコマ)

 主 食 0.0つ
 副 菜 0.5つ
 主 菜 1.5つ
 特・乳・脂 1.0つ
 果 物 0.0つ

- ひじきとほうれん草を組み合わせ、鉄分がしっかり摂れる。
- ひじき＝ミネラル、ほうれん草＝ビタミン、枝豆＝たんぱく質、コーン＝食物繊維、チーズ＝カルシウム、豚肉＝エネルギー源、と全方位で栄養バランスが良い。
- 緑、黄、黒、ピンクが入って、彩り鮮やか!
- 豚ばら肉で巻くことでボリューム感が出て、満足度が高い。
- ごま油で炒めた香ばしさ＋照り焼きの甘辛味で、ごはんとの相性抜群。
- 具材を配置することで、切った断面がきれいに層になり、料理映える。


 松尾 美歌子
(深川第五中学校)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
424kcal	15.8g	32.7g	13.4g	1.7g	1.1mg

材料・分量 (4人分)

ひじき(乾).....	7g
れんこん.....	1/4個
ほうれん草.....	100g
冷凍枝豆(さやは含まない).....	20g
とうもろこし(缶詰).....	20g
ばら肉(豚) ※長さ30cm/枚前後のものを使用	… 12枚
とろけるチーズ.....	4枚
いりごま(白).....	2つまみ
和風だし顆粒.....	小さじ1
A { 砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油.....	小さじ2
酢	大さじ2
B { みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ひじきは水で戻し、れんこんは粗みじん切りに、ほうれん草は茹でて1口大に切り、水けをしばっておく。
- ② 100mlの水に和風だし顆粒を入れ、だし汁を作る。
- ③ ひじき、れんこん、枝豆、とうもろこしにAの調味料と②のだし汁を入れ、汁けがなくなるまでごま油と炒める。
- ④ とろけるチーズを3等分にする。
- ⑤ ばら肉3枚を少し重なるように並べ、④→③→茹でたほうれん草の順にばら肉の上のせる。(4個作成)
※肉の下端から上端にいくにつれ、のせる具材を少なくする。
(上5cmはなにものせない)
- ⑥ ばら肉を下から上に巻いていく。フライパンにごま油を熱し、巻き目が下になるように焼く。
- ⑦ 巻き目に軽く焦げ目がついたら、Bの調味料をフライパンに入れ、照りが出るまで煮詰める。
- ⑧ ⑦が冷めたら包丁で切り、お皿に盛り付け、上からいりごまを散らす。

イワシと大豆のミルクカレー



主 食 1.5つ
副 菜 1.0つ
主 菜 4.0つ
特・乳類 0.5つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



安治 佳央
(深川第八中学校)

吸収の良いヘム鉄を含んだイワシみそ煮缶・ゆで卵、非ヘム鉄の含まれる大豆・芽ひじきの4つを使いました。また非ヘム鉄の吸収がよくなるようにビタミンCを含むピーマンと、動物性たんぱく質の含まれた牛乳をいれました。とてもまろやかで誰でも食べやすい優しい味に仕上がりました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
663kcal	32.8g	26.8g	79.8g	2.7g	4.3mg

材料・分量 (4人分)

イワシ缶(みそ煮).....	2缶
大豆水煮(ドライ).....	140g
ひじき(乾).....	10g
ピーマン(1～2個).....	100g
玉ねぎ(1個).....	150g
にんにくチューブ.....	6g
しょうがチューブ.....	10g
サラダ油.....	大さじ2
トマトペースト.....	18g
水.....	200ml
カレールー(中辛).....	35g
牛乳.....	200ml
米(2合).....	300g
卵.....	2個

作り方

- ひじきは水でもどしておく。玉ねぎは粗みじん切。ピーマンは細切。卵は茹でておく。
- ① 火をつけないフライパンに油・玉ねぎ・にんにく・しょうがを入れる。火をつけ、きつね色になるまで弱火から中火で炒める。
- ② ①にイワシ缶は汁ごとを加え軽くほぐしながら炒める。大豆・トマトペーストを加えてさらに炒め、もどして水けをきったひじき・水を加えて沸騰したら、火を弱めて3分ほど煮る。
- ③ 火を止めカレールーを溶かす。
- ④ 牛乳、ピーマンを加え、火にかけて沸騰したら弱火にし、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ ごはんを盛り、カレーをかけ、半分にした茹で卵を添える。



優秀賞

鉄分たっぷり和風ドリア



(2000～2400kcalのコマ)

 主 食 2.0つ
 副 菜 1.0つ
 主 菜 2.5つ
 特・乳・脂 1.0つ
 果 物 0.0つ

 写真は
2人分です

鉄分が豊富な食材と鉄分の吸収を高めるビタミンC、たんぱく質がこの1品で全部取れるメニューです！ホットプレートで仕上げることによって食卓が華やかで楽しい雰囲気になるので、夏休みなどに家族みんなで作るのもおすすめです。たくさん作って残った分は炊き込みご飯として食べられるのも魅力です！

 齋藤 瑚夏
 (第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
710kcal	28.6g	19.2g	97.4g	2.9g	3.0mg

材料・分量（4人分）

精白米	3 合	
あさり(蒸し)	150g	
ひじき(乾)	大さじ 2	
冷凍枝豆	30 さや	
パプリカ(黄)	1/4 個	
パプリカ(赤)	1/2 個	
冷凍ブロッコリー	12 房	
ひき肉(豚)	400g	
ピザ用チーズ	適量	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	和風だし顆粒	小さじ1
B	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2

作り方

- ひじきを水で戻す。水けをしっかりときり、食べやすい大きさに切る。
- パプリカをみじん切りにする。
- 炊飯器に米とAの調味料を入れた後に、3合の目盛りまで水を入れる。
- ①、②、あさり、枝豆を③に入れて炊飯する。
- ひき肉を炒め、Bの調味料を入れて味付けをする。
- 電子レンジでブロッコリーを解凍し、水けをきる。
- ホットプレートに④→⑤→⑥→チーズの順にのせていく。
- 蓋をしてチーズが溶けたら完成！お好みで青のりをかけてもおいしい。



優秀賞

鉄分たっぷり!! ブラックパエリア



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

 主 食 1.0つ
 副 菜 1.0つ
 主 菜 0.0つ
 特・乳類 0.0つ
 果 物 0.0つ

 写真は
4人分です

鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、両方バランスよく摂取することが大切だと思いました。そこで、あさりのヘム鉄とひじきと小松菜の非ヘム鉄をどちらも使いました。また、白米の約 2.5 倍もの鉄分がある玄米を使用することで、少し歯ごたえの残る、さらに美味しいパエリアになります!付け合せのレモンに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで、鉄分の吸収率をあげることができます。鉄のフライパンで作ると、微量の鉄が溶け出し、そのまま食卓に出すと、見た目も良く、みんなで楽しく食べられます!!


 末木 花歩
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
537kcal	13.1g	20.9g	71.4g	4.6g	4.0mg

材料・分量 (4人分)

玄米	2 合
イカスミソース(市販)	1 袋(50g)
あさり(殻付き・生)砂抜き済み	200g
ひじき(乾)	大さじ 2
小松菜(1 株)	100g
玉ねぎ(1/2 個)	100g
にんにく(2 かけ)	10g
オリーブ油	大さじ 2
コンソメ(顆粒)	大さじ 1 と 1/3
水	600ml
白ワイン	50ml
しょうゆ	小さじ 1
塩	適量
こしょう	適量
仕 上 げ 用	
ブロッコリースプラウト	10g
レモン(1/2 個)	60g
パプリカ(赤)(1/4 個)	38g
パプリカ(黄)(1/4 個)	38g
ミニトマト(赤・黄)	5 個
粉チーズ	大さじ 2
いりごま(白)	大さじ 1

作り方

- 下準備: ひじきは水に浸して戻し、水けを切っておく。
玄米は1時間ほど水に浸してから、水けを切っておく。
- 小松菜をざく切りに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- フライパン(鉄フライパンがおすすめ!)でオリーブ油を弱火で熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。透き通ってきたらあさを加えてさらに中火で炒める。
- 浸水済みの玄米を加えて油が全体に馴染むまで軽く炒める。
- 白ワインを入れてアルコールを飛ばし、水に溶いたコンソメスープ、イカスミソース、しょうゆを加える。塩、こしょうで味を調える。
- ひじきと小松菜を全体に散らす。
- 強火で煮立たせたら弱火に落とし、ふたをして約 30 分ほど炊く。途中で水分が足らなければ少し水を足す。半分に切ったミニトマトと細切りにしたパプリカを入れ、火を止め、10 分蒸らす。
- 粉チーズと白ごまを振りかけ、ブロッコリースプラウトとくし形に切ったレモンを添える。



優秀賞

カル鉄ココアケーキ



(2000～2400kcalのコマ)

 主 食 0.5つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 0.5つ
 特・乳類 0.0つ
 果 物 0.0つ


材料を混ぜて焼くだけなので、簡単にできるうえに名前のとおりカルシウムと鉄分が含まれています。また、ほんのり甘く好き嫌いが多い人や卵アレルギーの人でも食べやすいケーキです。


 吉田 凜
(第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
193kcal	3.5g	8.6g	26.6g	0.3g	0.7mg

材料・分量 (30cmX30cmの天板1枚分)

薄力粉	320g
高野豆腐	40g
純ココア	20g
ベーキングパウダー	16g
砂糖	120g
こめ油	100g
アーモンドミルク	380g

作り方

高野豆腐は水でもどす。水けを軽くきりフードプロセッサーでペースト状にする。

- ① ボールに薄力粉・ココア・ベーキングパウダー、砂糖をはかり入れる。
- ② ①にこめ油、高野豆腐ペーストを加えて混ぜ、アーモンドミルクを少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ オーブンは予熱モードで温めておく。天板にオープンシートをしき、②を流し入れる。180度で15分焼く。中心まで火が通っているか確認する。
- ④ 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。



優秀賞

からだ喜ぶ! テンションアツアゲバーガー (厚揚げ)



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 0.0 つ
副 菜 1.0 つ
主 菜 4.5 つ
特・乳 1.0 つ
果 物 0.0 つ



関山 愛梨
(深川第七中学校)

鉄分・たんぱく質を含む食材が盛りたくさん!
からだも喜ぶ、テンションアツアゲバーガーです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
549kcal	34.5g	35.6g	20.3g	1.8g	4.8mg

材料・分量 (4人分)

厚揚げ	4枚
かたくり粉	大さじ4
ひき肉(牛・豚合挽)	300g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1
ひじき(水煮)	100g
冷凍枝豆	30粒
トマト	1個
小松菜(中・葉のみ)	1株
スライスチーズ	4枚
卵(目玉焼き用)	4個
お好みソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① ひじきはよく洗い、10分ゆでる。水洗い後、しっかり水をきる。
- ② みじん切りにした玉ねぎと、ハンバーグの材料をボウルに全て入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②の肉だねを4等分し、平たく成形したらフライパンで両面をこんがり焼き、中心まで火を通す。
- ④ 厚揚げを横半分(厚さ半分)に切り、全体にかたくり粉をまぶしたら、オーブントースターのトレイにホイルをしき、カリッとするまで(260℃・15分程)よく焼く。
- ⑤ 目玉焼きを4つ作る。
- ⑥ トマトは輪切りにし、小松菜(生で使用)は食べやすい大きさに切る。
- ⑦ お好みソースとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑧ 厚揚げの上に、小松菜→トマト→ハンバーグ→⑦のソース→スライスチーズ→目玉焼きの順にのせ、もう1枚の厚揚げではさみ、完成!



優秀賞

鉄分たっぷり、みんな大好きキッシュ



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

 主 食 0.0つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 2.0つ
 特・乳 0.5つ
 果 物 0.0つ

大好きなキッシュを鉄分たっぷりメニューにアレンジしました。器は、パイシートの代わりに鉄分が豊富に含まれている大豆製品にしました。「絹厚揚げ」など色々試した結果、「栃尾油揚げ」をくり抜いて容器にしました。中身はほうれん草・ツナ・ベーコン・コーン・チーズ・卵液を入れていきます。朝食や昼食として、夜は副菜にもなるキッシュで味は間違いありません。


 竹石 花凛
(第三砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
220kcal	11.9g	18.2g	4.5g	1.3g	1.8mg

材料・分量 (4人分)

栃尾油揚げ	1 枚
玉ねぎ	45g
ベーコン	20g
ほうれん草	20g
ツナ缶	30g
コーン	20g
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
卵	L1 個
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 1
生クリーム	大さじ 2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	5g
とろけるチーズ	35g
粉チーズ	3g
パセリ	5g

作り方

油揚げをキッチンペーパーで軽く油をふき取る。キッチンばさみで中身をくり抜く。卵を卵黄と卵白に分け、卵白を油揚げの器に刷毛で塗って魚焼きグリルで1分下焼きをする。

玉ねぎは薄切り。ほうれん草・ベーコンは食べやすい大きさに切る。

① フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎ・ベーコン・ツナを加えしんなりしたら、ほうれん草・コーンを加え炒める。塩・こしょうで味を調えて、皿に広げて冷ます。

② ボールに卵黄と残った卵白を入れて混ぜ、コンソメ・牛乳・生クリーム・塩・こしょう・砂糖を加えて混ぜ卵液を作る。

③ パウンドケーキ型にオープンシートを敷いて下焼きした油揚げをおく。

④ ③に①を広げて入れ、②を入れて箸で端まで具材を入れる。

⑤ ④の上にとろけるチーズを散らし、粉チーズをふるって170度で予熱したオープンで25分焼く。

⑥ 焼き上がりに刻んだパセリを飾る。

元気ばつぐんごはんケーキ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
特・乳脂 1.0つ
果 物 0.0つ



作りやすくおいしいし、小さい子どもにも食べやすいです。元気ばつぐんになります。朝ごはんや昼ごはんにぴったりです。



大窪 野乃果
さち
(小名木川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
353kcal	12.5g	11.2g	47.3g	2.1g	1.3mg

※1 たれは半分量で栄養価を算出

材料・分量 (4人分)

A	ごはん	400g
	卵	3個
	牛乳	大さじ3
	薄力粉	大さじ2
	スライスチーズ	4枚
	しらす	15g
	すりごま(白)	大さじ1
	冷凍ほうれん草	30g
バター(有塩)		10g
ミニトマト(赤)		8個
しょうゆ		大さじ4
砂糖		大さじ4

作り方

- スライスチーズを好きな形に型抜きする。ミニトマトはヘタを取り、洗って半分に切る。
- 解凍したほうれん草はキッチンばさみで1cm程の長さに切る。卵は割って混ぜておく。
- Aの食材と①の余りのチーズをボウルに入れて混ぜあわせる。フライパンにバター半分を入れて、中火で熱する。
- バターが溶けたら、③の半分をフライパンに入れ、丸く広げて中火で3分焼く。
- 丸い皿を使用してひっくり返し、裏面も同じく3分焼く。
- 残りの生地も④、⑤の手順同様に焼く。
- 1枚の生地を8等分にカットし、型抜きしたチーズとミニトマトを飾る。(追加でお好みの野菜を飾ってもOK)
- しょうゆと砂糖を混ぜ、たれを作り、たれをつけて食べる。

こどもが喜ぶ 海のまっくろくろすけ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 0.5つ
主 菜 4.5つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ



目でも楽しんで、食べても美味しいし、体にとても良い。
青のりを入れることによって、まぐろのあらの臭みが消えます。



郡司 史悠
保雄
(明治小学校)

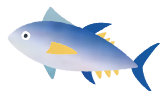
エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
330kcal	29.5g	8.5g	29.8g	3.2g	4.7mg

材料・分量 (4人分)

まぐろのあら	500g
しょうが(2/3片)	12g
しょうゆ	大さじ3
ざらめ	大さじ3
酒	大さじ3
生あおのり	50g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
乾燥パン粉	100g
油	大さじ2
大葉	8枚
大根おろし(汁なし)	少々
焼のり	少々

作り方

- 1 まぐろのあらを茹でて冷ます。
- 2 ①を細かく切る。
- 3 しょうがをすりおろす。
- 4 しょうゆ、ざらめ、酒を煮立たせる。
- 5 まぐろのあら、③、④、生あおのり、塩、こしょう、マヨネーズ、パン粉を入れて混ぜる。
- 6 フライパンに油をひいて両面を焼く。
- 7 大葉の上に⑥のをせ、汁をきった大根おろしと焼きのりで目を作って海のまっくろくろすけの出来上がり。



鉄分たっぷりおいしいハンバーグ



主 食 0.5つ
副 菜 5.0つ
主 菜 8.0つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



土屋 牧大
朋子
(東川小学校)

この料理は一人分で鉄分が6.3mg、たんぱく質が50gとれます。レバーペーストの臭みが香味野菜・スパイスで消え、乳製品でまろやかにになり子どもでも食べやすいです。栄養がたっぷりでおいしい料理なのでぜひ作って食べてください。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
878kcal	51.4g	61.9g	42.4g	3.4g	6.3mg

材料・分量（4人分）

ハン バー グ	ひき肉(牛・豚合挽)	750g
	レバーペースト	60g
	卵(M1個)	50g
	玉ねぎ(1/2個)	90g
	牛乳	75ml
	パン粉(乾)	15g
	ナツメグスパイス	少々
	オールスパイス	少々
	塩	少々
	こしょう	少々
とろけるチーズ	とろけるチーズ	4枚
	オリーブ油	10g
ミ ネ ス ト ロー ネ	にんにく(5かけ)	25g
	玉ねぎ(小1個)	110g
	人参(1本)	150g
	じゃが芋(1個)	150g
	セロリ(小1本)	100g
	ズッキーニ(小1本)	200g
	マッシュルーム	50g
	キャベツ(1/4個)	180g
	ブラックオリーブ(種なし)	7g
	トマト水煮	350g
	ベーコン	100g
	パスタ	60g
	水	1200ml
	コンソメ顆粒	15g
	ハーブスパイス	少々
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ハンバーグの材料をボールに合わせよく混ぜる。丸めて中心をへこませ、フライパンで両面を焼き中心までしっかり火が通るように焼く。
★テフロン加工のフライパンを使い、油は使わない。
- ③ 焼けたハンバーグにとろけるチーズをのせて余熱でとろかす。

【ミネストローネ】

- ④ にんにくはみじん切り、玉ねぎ・人参・じゃが芋・ズッキーニは1cm角のさいの目切り、キャベツは1cm角のざく切り、マッシュルームは8mmのさいの目切り、ベーコンは1cm角、セロリは8mmの粗みじん切り、オリーブは粗みじん切り。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を加え、にんにくを香りが出るまで炒め、野菜・トマト水煮を加え酸味がとぶまで炒める。
- ⑥ ⑤にベーコン・パスタ・水・コンソメを加えやわらかくなるまで煮込む。最後に塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ ハンバーグを深さのある皿に盛りつけ、ミネストローネをかける。



優秀賞

鉄分とれト口丼



(2000～2400kcalのコマ)

主食 1.5つ
副菜 0.5つ
主菜 2.5つ
特・乳・脂 0.0つ
果物 0.0つ



吉中 眞弘
弘明
(数矢小学校)

貧血にきく、鉄分、ビタミンC、タンパク質をみんなが大好きな卵料理で摂ることができます。暑いときに、あなかけを冷やして食べると涼しくなります！
深川に住んでいるので、丼ぶりの米の部分を深川めしっぽくあさりの炊き込みご飯にしました。卵料理と深川めしを同時に楽しむことができる料理です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
468kcal	21.8g	8.1g	73.3g	3.7g	8.8mg

材料・分量（4人分）

精白米	2合
あさり缶(水煮)	1缶
昆布	小1枚
A 薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
卵	6個
小松菜(1株)	100g
しらす	60g
生わかめ	30g
こねぎ	3本
サラダ油	適量
水	600ml
昆布	小3枚
B 薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2と1/2
酒	大さじ1
かたくり粉	大さじ2
水	50ml

作り方

【あさりご飯】

精白米を洗い、2合分の水とAを入れ炊飯器で炊く。

【あなかけ卵焼き】

- 鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰したらBを入れてひと煮立ちさせて火を止め、冷ます。
- 小鍋に水(分量外)を入れて中火にかけ沸騰させる。小松菜をさっと茹で、茎は1cm、葉は3cmに切る。
- ボールに卵3個、①を50ml、②の葉のみを半分入れて混ぜる。これを2つ作る。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油を薄くひいて③で卵焼きを作る。これを2つ作る。
- ①の鍋にしらす、生わかめ、②の茎を入れて中火にかける。沸騰したら水溶きかたくり粉を入れてあんを作る。

【盛り付け】

- あさりご飯を器にようそう。
- ④の卵焼き半個を好みの大きさに切り、⑥にのせる。
- ⑦に⑤をたっぷりかけ、こねぎを小口に切つてのせる。

きくらげコリコリつくね



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主食 0.0つ
副菜 0.5つ
主菜 1.5つ
特・乳・脂 0.0つ
果物 0.0つ



ひじきが入っているけど味にクセがでていないから食べやすい!!
きくらげとえだ豆の食感が楽しい!!



佐藤 朔彩
正樹
(川南小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
214kcal	13.8g	11.5g	11.1g	1.3g	2.0mg

材料・分量 (4人分)

ひき肉(鶏).....	200g
塩.....	小さじ 1/3
きくらげ(乾).....	9g
ひじき(乾).....	8g
木綿豆腐.....	200g
冷凍枝豆(さやは含まない).....	55g
サラダ油.....	小さじ 2
A 卵.....	1 個
しょうが(おろし).....	適量
かたくり粉.....	大さじ 2
B しょうゆ.....	大さじ 1
酒.....	小さじ 2
みりん.....	小さじ 2
砂糖.....	大さじ 1
卵黄.....	1 個

作り方

- きくらげは水で戻し、ざく切りにしておく。
- ひじきは水で戻し、軽く洗っておく。
- 豆腐は水をしっかりきっておく。
- ひき肉に塩をふってこねる。
- ④に①、②、③と枝豆、食材 A を入れて、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑤を 8 等分に成形する。フライパンに油を熱し、強火で 3 分程片面を焼いて焼き目をつけたら、つくねを裏返し、弱火で蓋をして 4 分程蒸し焼きにする。
- 中心までしっかり火が通ったら、調味料 B をからめ、弱火で煮詰める。
- お皿に盛り付け、卵黄をからめて食べる。



優秀賞

鉄分たっぷり!! 黒糖パウンドケーキ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 1.0つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ

手軽に作ることができるホットケーキミックスを使い、
鉄分の多いパウンドケーキを作りました!!



三浦 未麗
愛子
(枝川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
478kcal	10.3g	21.6g	56.8g	0.6g	2.2mg

材料・分量 (4人分)

ブルーネ (乾)	10 粒
くるみ	18g
ホットケーキミックス	200g
黒砂糖	40g
きな粉	20g
豆乳 (無調整)	100ml
サラダ油	50ml
卵	2 個

作り方

- 1 ブルーン、くるみを刻む。
- 2 ホットケーキミックス、黒砂糖、きな粉、豆乳 (無調整)、サラダ油、卵をボウルに入れてよく混ぜる。
- 3 刻んだブルーネとくるみを入れて混ぜ、パウンドケーキ型に流し入れる。
- 4 180 度に予熱したオーブンで 20 ～ 30 分焼く。



優秀賞

元気な
からだをつくる!

育ち盛りの貧血撃退メニュー

ファミリー部門

ひじき衣のマグロカツ!



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 1.5つ
特・乳・肉 0.0つ
果 物 0.0つ

写真は
2人分です



鉄分たっぷりのまぐろにひじき衣と梅の酸味を効かせた
見た目も楽しい串カツです!
梅のクエン酸は鉄分の吸収を高める効果があります!!



神谷 菜月
真耶
(川南小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
173kcal	13.5g	5.9g	17.2g	2.5g	2.3mg

材料・分量 (4人分)

まぐろ	200g
パン粉(1 カップ)	40g
ひじき (乾)	大さじ 3
薄力粉	25g
卵	1 個
A	梅肉 ……………大さじ 2
	みりん ……………小さじ 1
	しょうゆ ……………小さじ 1
	はちみつ ……………小さじ 1
揚げ油	適量

作り方

- 1 下準備
ひじきを浸水させ戻しておき、水けをきる。パン粉に混ぜておく。
- 2 マグロを約 2 cm ほどの一口大に切る。
- 3 薄力粉→卵→ひじきいりのパン粉の順でマグロに衣をつける。
- 4 170℃の油でサクッと揚げる。火が通りすぎないように衣に色がついたら OK
- 5 A を混ぜてソースをつくる
- 6 揚げたマグロにつまようじを刺し、盛り付けて完成。



鉄分満タン 魚(ギョ)パオライス



(2000～2400kcalのコマ)

主食 1.5つ
副菜 0.5つ
主菜 3.0つ
特・乳類 0.0つ
果物 0.0つ



石塚 歩武
智美
(大島南央小学校)

鉄分が多い食材を調べて、おいしくたくさん食べられる料理を考えました。いつもはお肉で作るガパオライスだけど、お肉を魚にして、お魚がきらいな子でも食べられる魚パオライスを考えました。給食でもだしてもらえようにコストを考えて作りました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
566kcal	25.1g	16.7g	75.7g	2.5g	3.9mg

材料・分量 (4人分)

さば缶(水煮).....	1 缶
厚揚げ.....	1 枚
小松菜	60g
ひじき(乾)	5g
むき枝豆(冷凍可)	50g
赤パプリカ	50g
ごま油.....	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
ナンブラー.....	大さじ 1
青じそ.....	5 枚
いりごま(白).....	大さじ 2
ミニトマト.....	4 個
サラダ油.....	小さじ 1/2
卵.....	4 個
ご飯(2 合).....	約 750g

作り方

- 下準備
具材はすべて 1 cm 程度の角切りにする。
さばの身は小さくほぐす。汁も使用するためとっておく。
厚揚げ、パプリカも角切りにする。
小松菜は茎は 1cm 程度に、葉は食べやすい大きさに切る。
ひじきは水で戻し、水けをきる。
- フライパンにサラダ油をいれて火をつけ、卵で目玉焼きをつくる。
- フライパンにごま油をいれて火をつけ、中火で A を 2 分程炒め、厚揚げを入れて 3 分程炒める。
- ③にさばのほぐした身をいれて炒める。
- ④にさば缶の汁を入れ、B を入れて汁気が少なくなるまでいためる。
- 最後にナンブラーを入れてまぜ、火を止める。ほかの具材程度に小さくちぎった青じそといりごまをフライパンに入れてまぜる。
- お皿にご飯を盛り、⑥をご飯の上にのせ、目玉焼きをのせる。
- 半分に切ったミニトマトを皿の横にのせる。

血液の役割

血液は私たちが生きるためのエネルギーのもととなる栄養や酸素を血管というホースを通して体内に運びます。血液には赤血球が含まれていて、なかでもヘモグロビンという鉄を含むたんぱく質がその役割を担っています。

他にも、細菌を退治したり、体温を調節するなど大切な働きもしています。

**血液の赤色のもと
ヘモグロビン！**



**ヒトの血液量は
体重のおよそ**

1/13

体重 30 kg で
約 2 リットル



体中に運ぶ



血液の材料になる主な栄養素

鉄やたんぱく質は血液中のヘモグロビンをつくります。

鉄もたんぱく質も多く含む食品



マグロ 100g

鉄 2.0mg たんぱく質 24.3g



かつお 100g

鉄 1.9mg たんぱく質 25.8g



牛肉(もも) 100g

鉄 2.5mg たんぱく質 19.2g



たまご Mサイズ1つ

鉄 0.8mg たんぱく質 12.2g



納豆 1パック

鉄 1.5mg たんぱく質 7.5g

鉄を多く含む食品



アサリ(水煮缶) 30g

鉄 9.0mg



小松菜 100g

鉄 2.8mg



ほうれん草 100g

鉄 2.0mg



ひじき(鉄釜・乾) 5g

鉄 2.9mg



元氣なからだをつくる!

育ち盛りのみなさんが元気に過ごすためのからだをつくるには、バランスの良い食事をする・体を動かすこと・十分な睡眠をとることが大切です。また、鉄が減るいちばんの原因は、極端なエネルギー不足や栄養不足です。

必要なエネルギーをしっかりと食事からとり、よい生活リズムで元氣なからだをつくりましょう!

バランスの 良い食事

主食 + 主菜 + 副菜 1・2 を毎食そろえましょう!

間食 (牛乳乳製品 + 果実) の目安は、1日牛乳200ml + パナナ1本です。



鉄の食事摂取基準

1日あたりの推奨量 (mg)

年齢	男性	女性(月経なし)	女性(月経あり)
6~7 (歳)	6.0	6.0	
8~9 (歳)	7.5	8.0	
10~11 (歳)	9.5	9.0	
12~14 (歳)	9.0	8.0	12.5

じょうずに鉄を増やすヒミツ

- ① お肉などのたんぱく質と一緒に!
- ② フルーツなどのビタミンCと一緒に!



第四次

江東区 食育推進計画



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課

TEL.3647-6713

発行日 令和7年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001