

山県

1日
350gの
野菜を食べよう



手のひらいっぱい！



A photograph showing a classroom scene. In the foreground, two male students in dark school uniforms are looking down at a book or paper on a desk. In the background, a female student in a dark blazer and white shirt is standing and presenting to a group. Other students are visible in the background, some sitting at desks. The room has large windows and a whiteboard with some writing on it.

ミニ講話で学んだことを活かして、班ごとに理想の献立を考え発表しました！



貧血予防の食事の3つのポイントを知ろう！

当人は真赤ものにチェック！

よく目立って立ち回りができる

✓ 軽運動の練習で足が軽くなる

✓ 朝から午後の起きれない

✓ 7時の色血が白く割れてる

貧血

① 貧血になりやすい人

月経のある人

スポーツをする人

＜理由＞

出血

呼吸

足底への衝撃

② ポイント

1. 1日3食食べよう

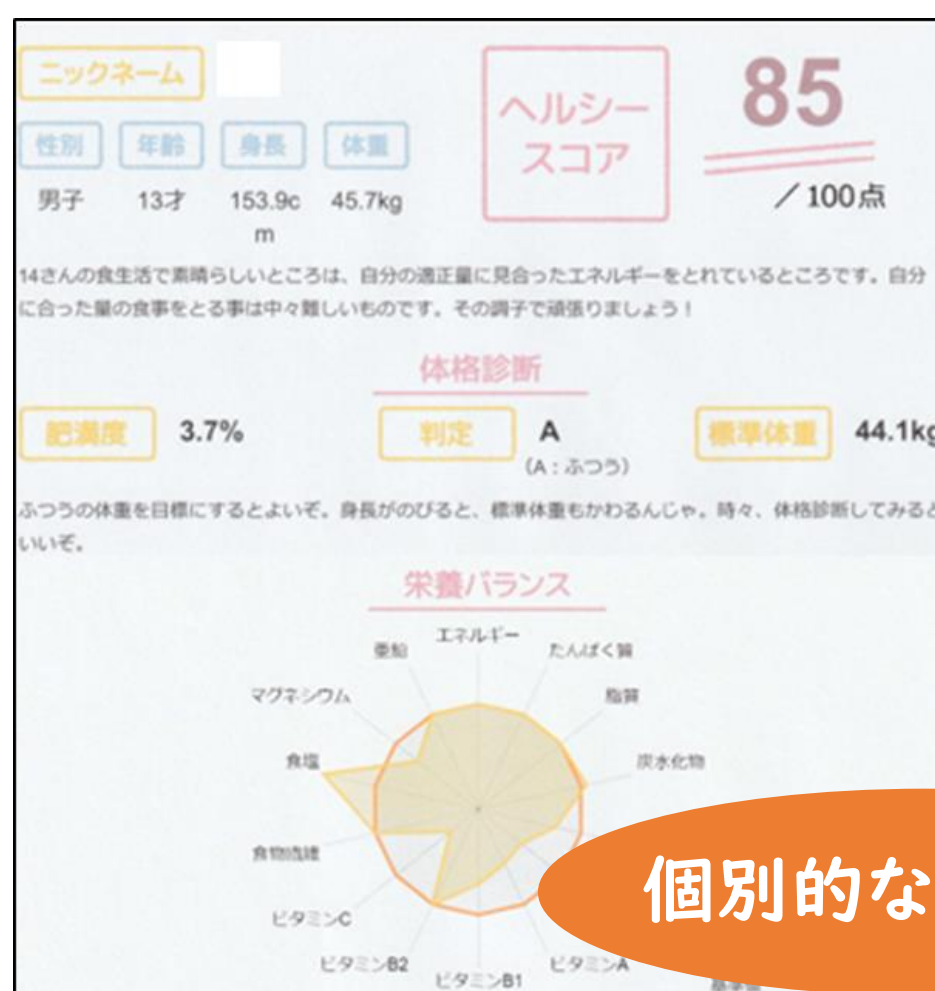
2. 鉄分を多く含む食品を食べよう

3. 鉄分と一緒に食べよう

加工食品のとり過ぎ注意

（加工食品のイメージ：パン、カップ麺、お菓子）

（鉄分を含む食品のイメージ：レバー、肉、魚、豆、卵、野菜、果物）



個別的な相談指導



実践にあたっては、岡山県栄養士会に所属している公認
スポーツ栄養士からアドバイスを受けながら行っています。