

10月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
 令和7年 10月号
 校長 高橋 宏幸
 栄養士

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

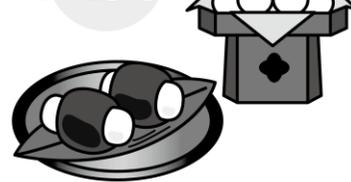


給食では満月に見立てたかぼちゃの白玉を作って、かぼちゃ白玉汁を提供します。

十五夜の行事食



月見団子



こめ つく だんご まん
 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



さと かわつ へいあんじ
 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



～茨城県郷土料理～

10月14日(火)は、茨城県郷土料理の「パイタ焼き」と「ぬっぺ汁」を給食でつくります。

パイタ焼きはサンマやイワシを叩いて味噌とねぎを入れて焼いた漁師料理です。「パイタ」とは、舟を漕ぐ槳のことで、船が手漕ぎだった時代に、船乗りが槳の平らな部分で叩いて焼いたことから、カイタ(槳の板)が訛ってパイタと呼ばれるようになったといわれています。

ぬっぺ汁はもともと「のっぺい」と呼ばれ、漢字では「濃餅」や「能平」と書きます。里芋などを用いたぬるっとした感触のある煮込み汁で、昔から全国的に「郷土料理」として存在していたようです。茨城県つくば市のぬっぺ汁はするめを入れるのが特徴で、するめから出るだしと里芋から出るぬめりがとろみを生み出します。大量に作るので、煮くずれないように野菜を犬きめのさいの目に切り、味がしみこんだものを何日かに分けて食べていたようです。

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状になる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ポリポリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>鉄 レバー炒め</p> <p>鉄 ポンコレパスタ</p>
---	----------------------------------	--

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

<p>鉄を多く含む食品</p> <p>動物性食品 (ヘム鉄)</p> <p>レバー</p> <p>アサリ・シジミ</p> <p>赤身の肉</p> <p>赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)</p> <p>卵</p>	<p>植物性食品 (非ヘム鉄)</p> <p>ひじき</p> <p>小松菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>大豆・大豆製品</p>
<p>ビタミンCを多く含む食品</p> <p>ピーマン</p> <p>じゃがいも</p> <p>さつまいも</p> <p>ブロッコリー</p> <p>柑橘類</p> <p>キウイフルーツ</p>	