

# 10月 給食だより

令和7年 10月号  
江戸川区立 春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

気持ちの良い秋空が広がり、過ごしやすい季節となりました。秋は「実りの秋」といわれるように、米や芋、きのこ、くり、ぶどうや柿、さんまなどたくさんのおいしい食べ物が出回る季節です。つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？そんなときは、一口30回を目安に、よく噛んでどんな味や香りがするか、意識して食べてみましょう。よく噛むことで脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 《 今月の栄養目標 》

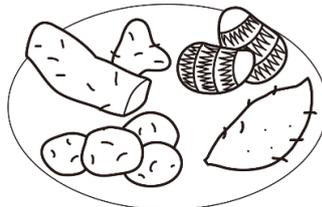
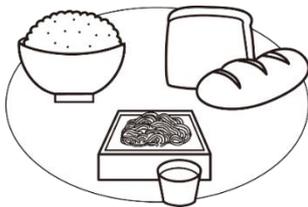


熱や力のもとになる黄色の食品を食べましょう

黄色の食品は、「熱や力のもとになる」・「脳や身体のエネルギーになってくれる」・「元気に動くために必要なパワーの源になる」という働きがある食品です。

### 黄色の食品

米 ・ パン ・ 芋 ・ 油 ・ 種実 (ごまやアーモンド) など



#### 10月22日(水) 長崎県の郷土料理

##### 《長崎ちゃんぽん》

全国的に知られている、長崎名物の麺料理です。「ちゃんぽん」とは、様々なものを混ぜることを意味します。豚肉やねぎ、紅白かまぼこなどの具を炒め、スープとちゃんぽん用の麺を加えて煮て作ります。(給食ではスープと麺を別々に調理します)

##### 《カステラ》

室町時代に長崎の港へポルトガル人が上陸して伝わった西洋のお菓子を、地元の職人が日本人に合うようにアレンジして生まれた焼き菓子です。

#### 10月23日(木) 世界の料理・スペイン

##### 《トルティージャ》

平らに丸く焼いたスペインのオムレツで、「スパニッシュオムレツ」とも呼ばれています。じゃがいも、玉葱などの野菜やベーコンなどを炒め、卵を加えて焼いて作ります。給食では調理作業の都合上、四角にカットして提供します。

##### 《コシード》

肉・野菜・豆などを長時間煮込んだ、スペインの代表的な家庭料理で、地域によって使う食材が異なります。



# 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>爪がスプーン状にそる</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、朝食・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>レバニラ炒め</p> <p>ボンゴレパスタ</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 アサリ・シジミ 赤身の肉 たまご卵 赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)</p>	<p>植物性食品（非ヘム鉄）</p> <p>ひじき 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品</p>
---	---

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン じゃがいも さつまいも ブロccoli 柑橘類 キウイフルーツ