

10月 きゅうしよくだより

令和7年9月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて、秋の味覚を楽しんでほしいと思います。

給食目標 食後の休養をとるようにしよう

今月の給食目標は「食後の休養をとるようにしよう」です。

食べた後すこし休養をとることを「食休み」といいます。ごはんを食べてすぐに運動をして、お腹がいたくなることはありませんか。ごはんを食べると、体は食べたものを消化するために胃に血液をあつめます。しかし、ごはんを食べた後に激しい運動をすると全身に多くの血液が必要となって胃に血液が送られてこなくなります。そうすると胃がパニックをおこしてお腹がいたくなってしまいます。そうならないようにごはんを食べた後は少しの間席を立たず、静かにすごすとよいです。「食べた後すぐ寝ると牛になる」という言葉もありますが、少しの食休みはとても体によいことです。ぜひ給食のあとすぐに走ったりせず、食休みをとってください。

秋を楽しむお月見の行事

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）で秋の真ん中あたりにあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観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。



2025年の十五夜は
10月6日、十三夜は
11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子



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



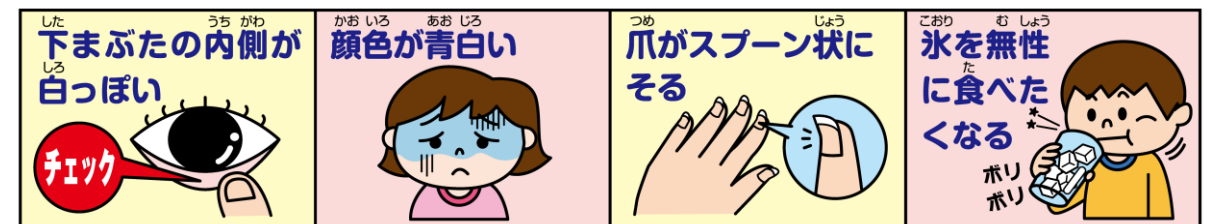
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

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。



★貧血を防ぐためのポイント



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。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品

