



# 10月給食だより

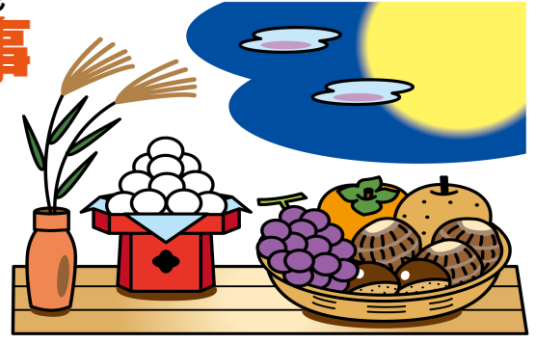
令和7年9月30日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

10月の給食目標

食後の過ごし方を工夫しよう

## 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。給食では、少し早いですが3日に里いもを使った芋の子汁と2色のお月見団子を作ります。お楽しみに☆



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**



こめ つく だんご まんげつ  
米から作る団子。満月  
み た まる かたち  
に見立てた丸い形  
ほか、里いもの形など  
さ と かたち  
もあり、地域によって違  
ち い き  
いがあります。

**きぬかつぎ**



さと かわつ む  
里いもを皮付きでゆでたり蒸し  
たりのもの。平安時代の女性  
へいあんじだい じよせい  
の服装にち  
ふくそう  
なで、こう呼  
ばれています。

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。給食では、10日のピラフとサラダににんじんが入っています。また、目にいいといわれているブルーベリーを使ったケーキも作ります。お楽しみに！



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を  
意識してとろう!



にんじん かぼちゃ  
ほうれん草  
うなぎ  
レバー

ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。



# 貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

わたし たいない けっかん は めぐ けつえき さんそ えいよう ぜんしん はこ  
 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>した うちかわ 下まぶたの内側が しろ 白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>かおいろ おおじろ 顔色が青白い</p>	<p>つめ じょう 爪がスプーン状に そる</p>	<p>こおり むしょう 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>むり 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>あさ ひる ゆう 朝 昼 夕</p>	<p>しゅじょく しゅさい ふくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バ ランスを整える。</p>	<p>てつ ふく しょくひん いしき と い 鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>鉄</p> <p>レバニラ 炒め</p> <p>ボンゴレ パスタ</p> <p>鉄</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てとるとよいでしょう。

<p>てつ おお ふく しょくひん 鉄を多く含む食品</p> <p>どうぶつせいしょくひん てつ 動物性食品（ヘム鉄）</p> <p>たまご 卵</p> <p>あかみ にく 赤身の肉</p> <p>レバー</p> <p>あさり・シジミ</p> <p>あかみ さかな 赤身の魚</p> <p>(カツオ・マグロ・イワシなど)</p>	<p>しょくぶつせいしょくひん ひ てつ 植物性食品（非ヘム鉄）</p> <p>ひじき</p> <p>ほうれん草</p> <p>こまつな 小松菜</p> <p>だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品</p>
--	---

シー おお ふく しょくひん  
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

ブロッコリー

かんぎつるい 柑橘類

キウイフルーツ