



# 10月給食だより

令和7年9月25日  
江戸川区立第三葛西小学校  
校長 吉野 麻哉子  
栄養士 松井 瞳



今年も田畑の実りがおいしい季節になりました。秋が旬の食材にはいろいろなものがあります。積極的に食事に取り入れ、元気な体を作りましょう。



## 秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく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。



今年の十五夜は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。

- 10月3日の献立
- ・吹き寄せごはん
  - ・牛乳
  - ・揚げ豆腐の野菜あんかけ
  - ・かぼちゃ白玉汁
  - ・みかん

第三葛西小では10月3日(金)に「中秋の名月」献立を実施する予定です。お楽しみに！





# 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。



# 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。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

**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!**



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

10月10日(金)に目の愛護デー献立を実施します。ビタミンAが含まれる食材や、目の疲労を軽減するアントシアニンが含まれるブルーベリーをふんだんに使用します。  
味わっていただきましょう。



**10月30日は食品ロス削減の日です!**



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品が多いです。国民一人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨ててしまっていることになります。

食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか? 「苦手だな」と感じる食べ物も、まず一口食べてみましょう。