

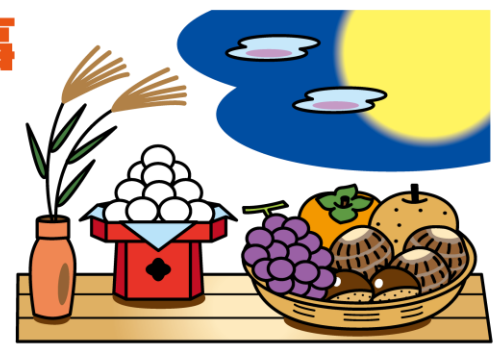
10月給食だより

令和7年度
五所川原市立
学校給食センター

10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、かぜをひかない体を作りましょう。

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。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

青森のうまいもの

10月7日(火)の給食に、青森県七戸町で作られている「青森アップルポークの角煮」がつかます。「青森アップルポーク」とは、青森りんごを食べて育てられてた豚です。甘みのあるお肉、さっぱりとした脂身が特徴です。そのお肉を使ったおいしい角煮です。味わって食べましょう。



給食でめぐる日本一周 第12回目!

今回は神奈川県かながわけんの郷土料理の「けんちん汁」を提供します。神奈川県鎌倉市かまくらしの「建長寺」のお坊さんが食べていた汁物なので、「建長寺汁」と言われ、それがなまって「けんちん汁」と言われるようになったそうです。お寺で食べられているもので、肉や魚を使わずに、豆腐や根菜類を使った精進料理です。

30日の給食は、「けんちん汁」の他に、神奈川県で有名な「しゅうまい」や生産量が多い小松菜や海藻ののりを使った「いそ和え」を組み合わせた、神奈川県メニューになっています。



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>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------

★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>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</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>植物性食品(非ヘム鉄)</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>	