

10月給食だより

令和7年度 10月
標津町学校給食センター
TEL 0153-82-1606

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。

十五夜の行事袋

月見団子
こめから作る団子。満月に見えた丸い形のほか、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。

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。

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。

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>爪がスプーン状になる</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>
--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------

鉄を多く含む食品

<p>動物性食品 (ヘム鉄)</p> <p>レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚</p>	<p>植物性食品 (非ヘム鉄)</p> <p>小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品</p>
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------