

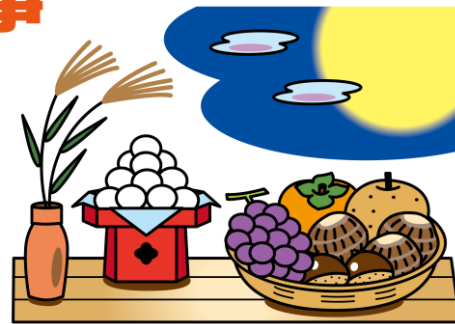
10月給食だより

令和 7 年 9 月 3 0 日
世田谷区立喜多見小学校
校長 森田 賢
栄養士 本間 明日香

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、きのこ類、かき、ぶどうなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見付け、よく味わいながら食べて、冬に備え寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

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芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋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

つき み だん ご

月見団子

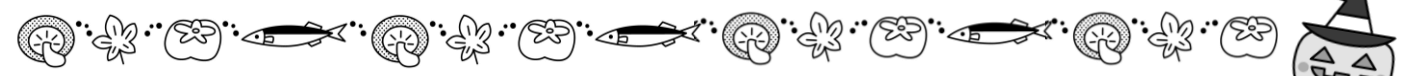
こめ つく だんご
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
かたち さといも
い形のほか、里芋
かたち ち
の形などもあり、地
いき 域によって違いが
あります。

きぬかつぎ

さといも かわつ
里芋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
よ呼ばれます。



3日（金）『十五夜こんだて』
10月6日は「十五夜」です。美しいお月さまを眺めたり、ススキやおだんごなどをお供えして農作物の収穫を感謝したりする日です。
給食では、少し早いですが10月3日に満月をイメージした「お月見だんご」と秋の月にかかるまばらな雲をイメージした「むらくも汁」を作ります。



2日（木）開校記念祝いこんだて
10月2日に喜多見小は54回目の開校記念日を
迎えます。とてもおめでたい日なので、給食もお
祝いメニューにしました！お祝いに欠かせない「お赤
飯」やなるとを入れた「お祝い汁」を作ります。みん
なで、おいしく楽しくお祝いしましょう！

3 1 日（金）ハロウィンこんだて
ハロウィン飾り定番のかぼちゃを使って「パンプキン
シチュー」を作ります。かぼちゃは、風邪を予防する
ビタミンCや、体の疲れをとるビタミンB1、おな
かの掃除をする食物繊維など、たくさんの栄養素がつ
まった野菜です。栄養満点のパンプキンシチューで、
体もほっと温まりますね。

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>した うち がわ 下まぶたの内側が 白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>かお いろ あお しろ 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 朝 ひる 昼 ゆう 夕</p>	<p>しゅよく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バ ランスを整える。</p>	<p>鉄 レバニラ いた 炒め 鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>鉄 ポンコレ 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、大豆やほうれん草、小松菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体が吸収し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、果物やブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、さつまいもなどのビタミンCを多く含む食品と組み合わせるとよいでしょう。