



# 10月給食だより



東大和市学校給食センター

だんだんと秋が深まってきましたね。10月は暑さがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、風邪をひきやすくなります。食事・運動・十分な睡眠をとり、体力を維持・向上させ、風邪に負けない体づくりをしましょう。

## 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。

## 10月の行事&記念日 3択クイズ

### 10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

正解: ② 凍らせる

### 10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

正解: ② おなかをふくらませる

### 10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

正解: ② 栗

### 10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

正解: ② とうもろこし

### 10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① しいたけ ② ぶなしめじ ③ えのきたけ

正解: ② ぶなしめじ

### 10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

正解: ② 20%

こたえ Q1=②(凍り豆腐)ともいう Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」) Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

## ★貧血を防ぐためのポイント

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。 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 鉄を含む食品を意識して取り入れる。

朝 昼 夕

レバー、アサリ、シジミ、赤身の肉、赤身の魚、カツオ・マグロ・イワシなど

レバー、ポコレ、パスタ

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。

### 鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄): レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚(カツオ・マグロ・イワシなど)

植物性食品(非ヘム鉄): 小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

### 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、柑橘類、キウイフルーツ

## 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思いですが、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!

かぼちゃ、にんじん、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

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「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。

下まぶたの内側が白っぽい (チェック)

顔色が青白い

爪がスプーン状になる

氷を無性に食べたくなる

～保護者の皆様へ～ 学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】 当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご注意ください。

【学校給食使用物資】 調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】 東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。 アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」

### アレルギー情報

アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「アレルギー献立表」

二次元コード

### ホームページに給食のレシピを掲載しています!

アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食での取り組み」→「なつかしくてあたらしい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」

二次元コード

### YouTubeで食育動画を配信しています!

アクセス方法:「東大和市公式動画チャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」

二次元コード

