

10月給食だより

令和7年度10月号
清瀬市立清瀬第四小学校

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、月を観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。

十五夜の行事食

月見団子

こめ つく だんご
米から作る団子。満月に丸く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

さと かみつ
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、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かもしれませんが、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!

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

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。

★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	レバニラ炒め	ボンゴレパスタ

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と一緒に摂ると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 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

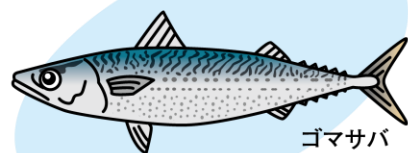
ビタミンCを多く含む食品

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

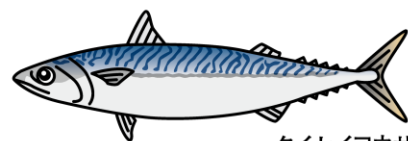
サバ



マサバ



ゴマサバ



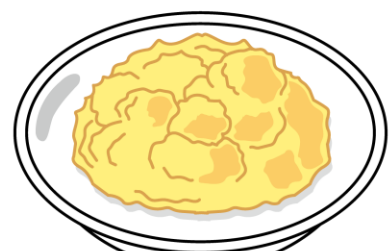
タイセイヨウサバ

日本で古くから食べられてきた魚の一つ。秋から冬にかけて旬を迎え、脂ののっておいしくなります。一般的にサバといえは「マサバ」のことを指しますが、日本近海ではほかに、腹側にごまのような小さな斑点がある「ゴマサバ」もとれます。また、近年では、ヨーロッパなどから輸入した「タイセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには良質なタンパク質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。新鮮なものはすしや刺身などでも食べられますが、「さばの生き腐れ」ということわざがあるように、鮮度が落ちやすく、アニサキスが寄生していることも多いため、注意が必要です。

ルーマニア



正式名称：ルーマニア 面積：約23.8万km²(日本の本州とほぼ同じ)
人口：約1906万人(2023年、ルーマニア国家統計局) 首都：ブカレスト



ママリーガ

とうもろこしの粉から作る主食。



サルマーレ

酸味が特徴的なロールキャベツ。

ヨーロッパの南東に位置し、周囲をブルガリア、ハンガリー、ウクライナ、モルドバ、セルビア、そして黒海に囲まれています。日本の本州と同じくらいの面積で、日本同様に四季があり、各地に温泉地もあります。豊かな自然に恵まれ、中世ヨーロッパの街並みが残る世界遺産や、吸血鬼ドラキュラの城のモデルとなった「ブラン城」など、観光名所がたくさんある国です。古くから農業が盛んで、小麦やとうもろこし、ひまわりの生産量はEU内でトップクラス。ワインの製造は紀元前から行われており、食卓にはワインが欠かせません。料理のメインは肉料理で、中でも豚肉料理の種類が豊富です。とうもろこしの粉に牛乳とバターを練り込んだ「ママリーガ」は主食の一つで、肉料理の付け合わせとして添えられます。

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

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

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

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

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

- ①
- ②
- ③

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%

こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」という) 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