

10月食育だより

令和 7 年度 10 月号
清瀬市立清瀬第三中学校

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。

10月6日は、十五夜（中秋の名月）です。昔から日本では、まんまるのお月さまを眺めながら、秋の収穫に感謝する行事として親しまれてきました。この日に食べるお月見団子は、月のように丸く形作られており、健康や豊作を願う意味があります。

給食では、季節を感じながら楽しめる“お月見団子”を用意します。

おいしいお団子を味わいながら、輝く月を思い浮かべ、秋の深まりや自然の恵みを感じてみましょう。また、昔から続く行事を知ることは、季節の移ろいや日本の文化を学ぶきっかけにもなります。

給食を通して、秋ならではの楽しさや心豊かな時間を感じてもらえればと思います。



十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に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



里いもの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

目の健康を守るためには、栄養バランスの取れた食事が大切です。

特に、にんじんには、目の健康に役立つビタミン A が豊富に含まれています。清瀬市はにんじんの産地としても知られており、給食では地元産の新鮮なにんじんを使った料理を提供しています。

さらに、この季節には清瀬で育ったブルーベリーを使ったブルーベリーケーキも登場します。ブルーベリーには、目の健康に役立つアントシアニンという成分が含まれており、視力の維持や目の疲れをやわらげる働きがあるといわれています。

旬の野菜や果物を味わいながら、目や体の健康についても考えてみましょう。



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



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。





10月16日は世界食料デーです。

世界では、十分な食べものをえられない人がいる一方で、私たちは毎日おいしい給食をいただくことができます。

給食を通して、食べものの大切さや、食べものを作る人々への感謝の気持ちを考えるきっかけになればと思います。

地元の食材や旬の野菜を使った給食で、食べものの恵みに触れ、みんなで感謝していただきましょう。



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。



★貧血を防ぐためのポイント.....



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。

