

# 10月給食だより

令和7年度 10月  
岩出市学校給食共同調理場

## 秋を楽しむお月見の行事



2025年の十五夜は10月6日、  
十三夜は11月2日です。

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。バランスのよい食事と睡眠をしっかりととり、体調管理に努めましょう。

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」と呼んで月を鑑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、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。今年は、家族のみなさんと、秋の月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 10月の献立より

#### 「切干し大根のホワイトサラダ」

・・・和歌山県産の切干し大根、白菜、きゅうり、ちりめんじゃこ、糸かまぼこをマヨネーズ風ドレッシングで和えたサラダです。



#### 「タッティギム」

・・・韓国風から揚げです。にんにく、しょうゆ、酒、チリパウダーで鶏肉を漬け込みます。

#### 「ローペンタン」

・・・「ローペンタン」は漢字で「肉片湯」と書きます。下味をつけ、片栗粉を絡めた豚肉入りのスープです。白菜やチンゲン菜、たけのこなどのたっぷりの野菜と、とろりとした食感の豚肉がよく合います。

#### 「こっばなます」

・・・福井県敦賀市の郷土料理で、お正月やお祝いの席に作られる、ごま酢みそ味の和え物です。



#### 「メキシカンスープ」

・・・いんげん豆や野菜がたっぷり入った旨みたっぷりのトマトスープです。

#### 「鉄骨サラダ」

・・・ひじきとチーズを使ったサラダです。不足しがちな鉄分やカルシウムがとれます。



## 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>爪がスプーン状にそる</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と一緒にとることによって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。

<p>鉄を多く含む食品</p> <p>動物性食品（ヘム鉄）</p> <p>レバー、赤身の肉、アサリ・シジミ、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）</p>	<p>植物性食品（非ヘム鉄）</p> <p>ほうれん草、小松菜、大豆・大豆製品</p>
---	---

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