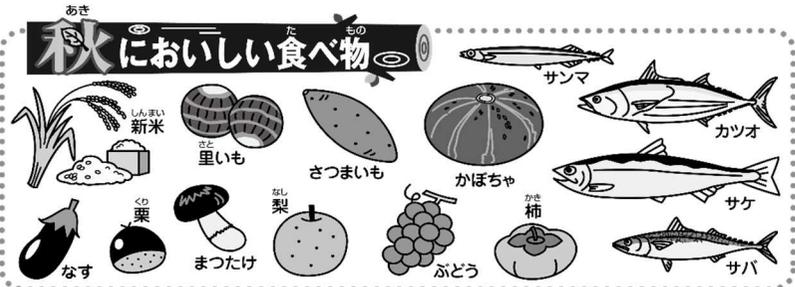




令和6年9月27日  
練馬区立旭丘小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!  
(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!  
(おもに体をつくる)

### 緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!  
(おもに体の調子を整える)

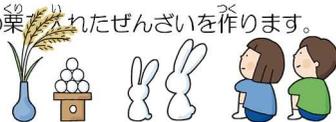
※無機質は「ミネラル」ともいいます。カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。



### じゅうさんや 十三夜 (10月10日)

十五夜は聞いたことがあると思いますが、十三夜というお月見の日があるのは知っていますか。十三夜は、十五夜から1ヶ月後にお月見をするという日本独自の風習です。十三夜の月は少し欠けた月です。少し欠けた月も風情があって美しい、ということで十三夜にもお月見をする風習が生まれました。昔は、十五夜と十三夜の両方でお月見をし、どちらか片方のお月見をしないことを「片月見」と言い、縁起が悪いとされていました。

十三夜の時期には菜や豆の収穫がされることから「菜名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜にちなんで、給食室で小豆を煮て旬の菜、大団だぜんざいを作ります。



## 成長期と貧血

日々成長している子供は、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため貧血が起りやすくなります。食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの?

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



### スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



### 給食の食材の主な産地 7月 (9月10日現在)

- 練馬区 (キャベツ)
- 東京都 (にんにく、なす、きゅうり、小松菜、とうもろこし)
- 青森県 (大根、鶏卵) ・千葉県 (にんじん、にら、さつまい、メロン、マッシュルーム、小ネギ)
- 岩手県 (鶏肉)
- 茨城県 (にら、長ねぎ)
- 栃木県 (ほうれん草、もやし)
- 群馬県 (すいか)
- 長野県 (白菜、えのき)
- 埼玉県 (豚肉)
- 神奈川県 (冬瓜)
- 静岡県 (セロリー、チンゲン菜)
- 和歌山県 (オレンジ)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 高知県 (しょうが)
- 長崎県 (じゃが芋)
- 宮崎県 (ごぼう、ピーマン)
- 沖縄県 (パイナップル、オクラ)

### 鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。

