

10月 給食だより

令和 7年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

今年は特に暑い日が多い夏でしたが、ようやく暑さがやわらいで過ごしやすくなってきました。秋はお米や大豆、里芋など、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。給食では、旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目にも元気に過ごせるように心がけています。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を味わいながら食べて丈夫な体を作りましょう。

10月の献立から

★10月2日 山形県の郷土料理「いも煮」

山形県の郷土料理のいも煮は、里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられている料理です。今年は9月14日に山形県で「日本一の芋煮会フェスティバル」行われ、直径6.5メートルの大鍋で3万食の芋煮を調理し、ふるまわれたそうです。

里芋、肉、こんにゃく、ねぎ、きのこや豆腐を入れ、家族や友達と一緒にいも煮会を開いて楽しむのが秋の恒例行事なのだそうです。

★10月6日 十五夜献立

今年は10月6日が十五夜です。秋の収穫に感謝して、お月見をします。「芋名月」ともいわれています。給食では、きれいな月をイメージしてかぼちゃペーストを練り込んだ黄色い団子を入れた「お月見団子汁」を作ります。

★10月16日 鹿児島県の郷土料理

薩摩藩から奄美地方にやってくる役人をもてなすために作られていたといわれているのが、鶏飯です。ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸玉子、パパイヤの漬け物をしろいごはんのにせて、鶏ガラのスープをかけて食べます。現在ではお祝い事などで食べられているそうです。

★10月17日 千葉県の郷土料理

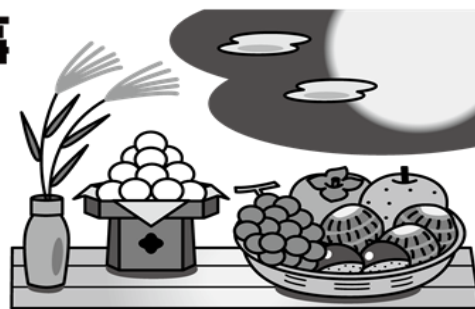
5年生が20日から移動教室で千葉県に出かけます。給食では、千葉県の郷土料理のひとつ、「さんがやき」を作ります。千葉県ではあじやいわしがよくとれます。漁師が船の上で新鮮な魚をみそと一緒にたたいて「なめろう」という料理を作って食べていました。漁師が丘で仕事をするときに、なめろうをあわびの貝殻にいれて焼いて食べていたのを「さんがやき」とよんでいるのだそうです。

9月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	北海道	○にんじん	北海道	○青梗菜	茨城県
○ほうれん草	栃木県	○大根	北海道	○きゅうり	八王子市
○にんにく	青森県	○ピーマン	町田市	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○キャベツ	群馬県	○長ねぎ	青森県
○ごぼう	青森県	○じゃがいも	北海道	○ブルーベリー	町田市
○さつまいも	茨城県	○しょうが	茨城県	○プルーン	長野県
○えのき	長野県	○かぼちゃ	立川市		

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



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。



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。

下まぶたの内側が
白っぽい



顔色が青白い



爪がスプーン状に
そる



氷を無性に
食べたくなる



★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。

