

10月食育だより

令和7年9月30日
練馬区立旭丘中学校

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。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。

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もいますが、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？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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よう！

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。



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。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



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。



今月の献立から

6日（月） ☆ 十五夜の献立 ☆

十五夜は旧暦8月15日を指すため、毎年変わります。1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。給食室では「お月見団子」を作ります。

23日（木） ☆ 3年生給食 ☆

今月は3年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

給食の食材の主な産地（7月）

- 練馬区（トマト）
- 東京都（小松菜）
- 北海道（いんげん、とうもろこし）
- 新潟県（すいか）
- 茨城県（豚肉、生姜、じゃが芋、長ねぎ、かぼちゃ、れんこん）
- 千葉県（にんじん、じゃが芋、長ネギ）
- 和歌山県（オレンジ）
- 沖縄県（オクラ）
- 青森県（にんにく、大根、にんじん）
- 栃木県（鶏卵、もやし、ほうれん草、もやし）
- 岩手県（鶏肉）
- 群馬県（キャベツ、にら）
- 長野県（セロリー、白菜、えのき）
- 宮崎県（ごぼう、ピーマン）