



10月給食だより

令和7年9月30日
小金井市立東中学校

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。**

🐰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。



☆9・10月新メニューについて☆

東中の給食をより良くしたい、東中の子供たちにもっと喜んでもらいたい…！そんな思いで、新メニューに取り組んでいます♪他校の栄養士さんにレシピをもらったり、研修で新たな調理方法を学んだり、調理員さんと一緒に試作をして本番に備えたりと、様々な人の教えと協力により、東中の給食は日々新たに作り上げられています。10月も新しいメニューに挑戦します！楽しみにしててくださいね。



9月防災メニュー

アルファ化米のお団子汁。
継続して取り組んでいきたいと考えています。



9月焼きトマトカレーパン。子供から「おいしかった！！」と大好評でした。



10月9日おさつトーストの試作。さつまいも・バター・牛乳等で作ったペーストの硬さや甘さを確認しました。



10月3日焼きりんご。オーブンの調理講習会で学びました。
お楽しみに🍏



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 チェック	顔色が青白い 	爪がスプーン状になる 	氷を無性に食べたくなる ポリポリ
---------------------------------	-------------------	-----------------------	--------------------------------

★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。 朝 昼 夕	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。 レバニラ炒め 鉄 ボンゴレパスタ 鉄
--	-------------------------------	--

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と一緒にす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。

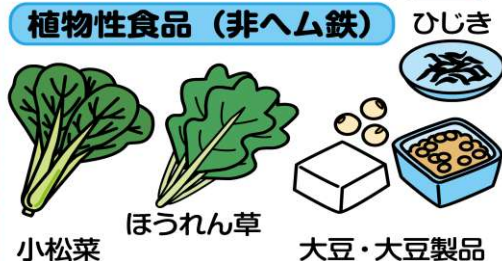
鉄を多く含む食品



動物性食品（ヘム鉄）



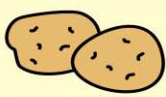
植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



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