

10月給食だより

令和 7 年 10 月 号
調布市立第三小学校
校長 秋 國 光 宏
栄養士

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じ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。今年の十五夜は10月6日です。給食では3日に十五夜献立を提供します。きれいな月が見えると良いですね。



今月の献立紹介

●10月2日(木)【郷土料理】～北海道～

スープカレーとチャンチャン焼きを作ります。スープカレーは、札幌発祥の料理です。さらりとしているので、ごはんを浸して食べてください。

●10月3日(金)【十五夜献立】

芋名月とも呼ばれることから、里芋のすまし汁を作ります。デザートは月見団子とあんこを包んだ手づくりパイです。

●10月7日(火)【郷土料理】～沖縄県～

アンダンスーは沖縄の油みそことです。沖縄のコンビニでは、アンダンスーのおにぎりに売っているそうです。

●10月8日(水)【世界の料理】～タイ～

カオマンガイは、ゆでた鶏肉をごはんにかけて、タレをかけて食べる料理です。鶏肉のゆで汁でごはんを炊くので、香り豊かに炊き上がります。タイの定番屋台料理です。

●10月16日(木)【ブックメニュー】～グラタンおばあさんとまほうのアヒル～

グラタン作りが得意なおばあさんと不思議なアヒルのお話です。アヒルはおばあさんの家から抜け出して、冒険へ出かけます。思わず食べたくなるグラタンを、ホワイトソースから作ります。

●10月21日(水)【ブックメニュー】～おたからパン～

「おたからパン」というパン屋に、宝物があると聞いたとろぼう。しかし、そこにあったのは財宝ではなく…？なぜかパン屋で働くことになり、本当の宝物を手に入れます。給食室手作りの「おたからパン」、味わって食べてくださいね！

●10月23日(木)【ブックメニュー】～ルルとララのフレンチトースト～

●10月24日(金)【ブックメニュー】～ルルとララのスイートポテト～

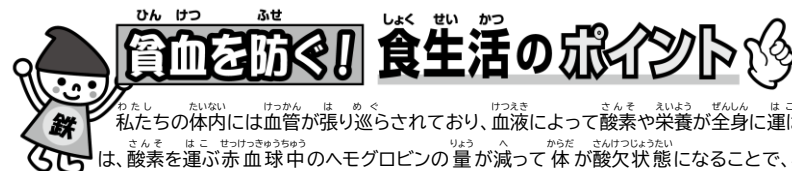
みんなが大好きなお菓子のレシピがたくさん紹介されている「ルルとララ」シリーズから、フレンチトーストとスイートポテトを取り入れました。子供にも作りやすいメニューばかりです。みなさんも一緒に作ってみてくださいね。

●10月28日(火)【調布市政施行70周年記念 お祝い献立】

調布市政施行70周年を記念して、調布市内の全小中学校で70周年記念ロゴのイラスト入りコロッケを提供します。

●10月31日(金)【ハロウィン献立】

かぼちゃのシチューに、デザートは「おかしな目玉焼き」です。デザートに目玉焼き？？食べてみてからのお楽しみ！



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素と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。



★貧血を防ぐためのポイント



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。

