10月号 今和7年度 調布市立富士見台小学校

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 | 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。







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。

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





にんじんと「宮」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ると思いますが、 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?









食生活のポイツトか

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。









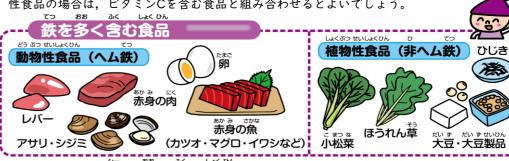
★資血を防ぐためのポイント





鉄を含む食品を意識して取 り入れる。

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「へム鉄」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。



ビタミン C を多く含む食品













かきあげ