

令和7年度

調布市立滝坂小学校

校 長 小林 美也子

栄養士 小野寺 加代

がつ にち じゅうご や つき ちゅうしゅう 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 りょうり 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 ふうしゅう 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 ぎょう じ じゅう ご 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 たい しょせい ふくそう 代の女性の服装 にちなんで、 こう呼ばれ

にんじんと「営」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 てれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠れます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠ないます。 め かんそう かせ はな か ザ かせない栄養素で、首の乾燥を防ぐほか、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?



きんぴら



かきあげ



ビタミンAを含む食品を 意識してとろう! かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります

食生活のポイン

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 はは せっけっきゅうちゅう 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 からだ さんけつじょうたい てつぶん ふそく 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

せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ 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、日常的にスロとと、 ひがつ 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?

た すつう どうき いきぎ つか しょうじょう つぎ しょうじょう み 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。

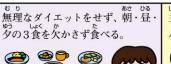








貧血を防ぐためのポイ







ふく しょくひん いしき 鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバニラ いた 炒め

どうぶつせいしょくひん ふく だい ず や さい しょくぶつせいしょくひん ふく 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 てつ ほう からだ きゅうしゅう とくちょう 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 きゅうしゅうりつ たか しょくぶつせいしょくひん ぽあい シー あく しょくひん く あ 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





調布市制施行70周年

調布市は昭和30年4月1日に、当時の調布町と神代町が合併し誕生しました。

市制施行70周年を記念して、10月6日(月)の給食では市制 70 周年コロッケを出しま

す。お楽しみに。