

10月給食だより

2025年9月30日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

10月の予定と献立内容

10月 6日(月) 行事食：十五夜

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、昔の暦で秋の真ん中にあたる8月15日(今年は10月6日)の十五夜の月を「中秋の名月」とよんで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。満月を見ながら秋の収穫に感謝する日です。6日の給食には、給食室で手作りした白玉だんごを入れた『月見汁』を出します♪ かぼちゃで色をつけた、満月色の白玉だんごですよ。

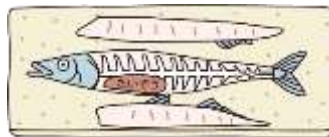


魚をしょうずに食べよう♪

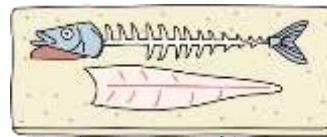
十五夜の行事食に合わせて、秋が旬の「さんま」を塩焼きにして出します。給食のいつもの切り身の魚とは違って、筒切りの「骨つき」のさんまです。おはしを使ってしょうずに骨をはずして食べられるでしょうか？ご家庭でもぜひ練習してみてください！



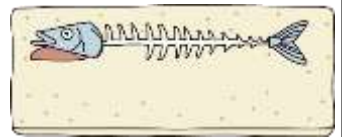
①まんなかの骨にそって
はしを入れる。皮の色が
かわるさかいめあたりに
はしを入れよう。



②上の身ははずして
食べる。



③骨をはずして上に
おく。



④下の身をきれいに
たべて、ごちそうさま！

給食ではあたまはついていません。大きな骨をとったあとも、小さな骨が残っているかもしれないので、よくかんで気をつけながら食べましょう。

10月10日(金) 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから制定されました。10日の献立は目の愛護デーにちなんで、目の健康にかかわる栄養を意識した献立です。にんじんやトマト・柿は体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を含みます。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、不足すると、暗い所で物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下をひきおこす恐れがあります。βカロテンたっぷりの「にんじん」は給食に毎日出るように、どんな料理にもよく合う野菜なので、ぜひご家庭での食事にも取り入れてみてください。

ただ、どれか一つ、ということではなく、様々な栄養素や成分も目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べものをバランスよくとることが大切です！



10月17日（金）・20日（月） 運動会がんばろう！鉄分たっぷり献立

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。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を「貧血」と言い、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によっておこるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えた時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。

運動会に向けて、練習をがんばっているみなさんを給食で応援しよう！ということで、17日と20日に「鉄分たっぷり献立」を出します。鉄分豊富な食品（小松菜、あさり、ひじき、大豆製品）を取り入れました。ご家庭でも意識して取り入れてみてください！

貧血を防ぐ！食生活のポイント

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。

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。

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。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

レバー、赤身の肉、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）

植物性食品（非ヘム鉄）

小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

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

☆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。

給食食材の産地（2025年9月3日～26日）

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
ごぼう	青森	小松菜・まいたけ	東京	さつまいも	千葉・茨城	かつお厚削り	高知	ちりめんじゃこ	広島
ねぎ	青森	にんじん	北海道	たけのこ水煮	国内産	干し椎茸	九州	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ
きゅうり	福島	セロリ・エリンギ	長野	フルーツ缶	国産	昆布	北海道	アカウオ	大西洋・アメリカ
キャベツ	群馬・長野	さやいんげん	青森	ピーマン・にら	茨城	梨	福島	さば	ノルウェー
とうがん・なす	町田	じゃがいも	北海道	枝豆(冷)	北海道	ホールコーン(冷)	北海道	豚肉	神奈川
白菜	長野	たまねぎ	北海道	ぶどう	山梨・山形	小豆・金時豆	北海道	米	山形・宮城
にんにく	青森	りんご	青森	赤パプリカ	静岡	むきえび	インド・パキスタン	たまご	栃木
しょうが	高知	もやし・豆もやし	栃木	しめじ・えのき	長野	いか	ペルー	鶏肉	岩手