

10月食育だより

2025年9月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

夏の厳しい暑さが和らぎ、秋の涼しい風が感じられるようになってきました。
今回は秋といえば挙げられるものの1つの「スポーツ」に関連して、貧血について取り上げます。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

○貧血って？

私たちの体では血液により酸素や栄養素が全身に運ばれています。貧血は、血液の中の赤血球の量が減ることです。酸素を運ぶ赤血球にふくまれるヘモグロビンが減るため、体は常に酸素が足りない状態になります。貧血の中でも、鉄が足りなくなることでおこるのが「鉄欠乏性貧血」です。

成長期や日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいから、食事から意識してとる必要があるよ！

○どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ

頭痛

動きや息切れ

疲れやすい

○食べ物で貧血を防ごう！

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、アサリ・シジミ、(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

鉄はビタミンCと一緒にとるとより吸収されやすくなるよ！

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

秋を楽しむお月見の行事

昔から秋は1年で最も月がきれいに見えるとされ、昔のこよみ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」と呼び、お月見が行われてきました。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「いも名月」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えん起がよいとされています。

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形の他、里いもの形などもあり、地域によりちがいががあります。

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呼ばれています。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識しよう！

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、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。

ポテトカルボナーラ

《材料》（4人分）
じゃがいも ……中2個
油 ……適量
おろしにんにく…少々
ベーコン……25 g
生クリーム……大さじ4
粉チーズ ……大さじ1
塩 ……少々
こしょう ……少々

《作り方》
①じゃがいもは角切り、ベーコンは短冊切りにする。
②じゃがいもをゆでる。
③熱したフライパンに油をひき、にんにくを入れて炒める。
④香りがたってきたら、ベーコンを入れて炒める。
⑤じゃがいもと生クリーム、粉チーズを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

家でも作ってみたいという声もあった献立です！

保護者の方へ

【給食の持ち物について】
給食時間中は机に敷くランチョンマットや口をふくハンカチ等を使用しています。また、給食当番は配膳中にマスクを使用します。準備へのご協力お願いいたします。

【連続して欠食する場合】
連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。

きのこレンジャー参上

わたしたちきのこレンジャー！

木や落ち葉から栄養をもらってパワー全開！

おなかの調子おかしい！

わたしたちを食べると体になさそう！

うま味たっぷり！おいしく味わってね

つくってみよう 給食レシビ