

10月給食だより



2025年9月30日
町田市立小山中央小学校

木々の葉が色付き始め、秋の訪れを感じるようになりました。給食では旬の食材（さんま・さつまいも・きのこ・なし等）を取り入れて、「食欲の秋」「実りの秋」を楽しみます。運動会の練習中は、普段より体力を消耗しますので、水分補給、しっかり食事をとること、夜早く寝ることを心がけましょう。毎朝、朝ご飯をしっかり食べてから登校することも大切です。



貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



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、スポーツをする人は貧血になりやすいです。運動会がある今月は、食事で鉄分をとることを意識してみてください。



★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。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ポリポリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>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。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバー炒め</p> <p>ポングレパスタ</p>
--------------------------------------	----------------------------------	--

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ります。

<p>鉄を多く含む食品</p> <p>動物性食品（ヘム鉄）</p> <p>レバー、赤身の肉、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）、卵</p> <p>植物性食品（非ヘム鉄）</p> <p>ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品</p>	<p>ビタミンCを多く含む食品</p> <p>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</p>
--	---



9月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	小松菜	町田 東京	なし	福島
長ねぎ	青森	パセリ	長野	豚肉	鹿児島 神奈川
きゅうり	町田	じゃが芋・枝豆	北海道	鶏肉	青森 岩手
キャベツ	群馬	さつまいも	茨城	卵	埼玉
ごぼう	宮崎	大豆もやし	福島	鯖	欧州
大根・人参	北海道	えのき	長野	ししゃも	アイスランド
セロリ・白菜	長野	にら	栃木・茨城	鮭	チリ
もやし	栃木	しめじ	長野	さんま	北海道
こねぎ	福岡	さやいんげん	北海道	(米)はえぬき	山形
なす	町田	シャインマスカット	山梨	(もち米)	国産米
にんにく	青森	りんご	青森		
しょうが	熊本	パイン	沖縄		



今月の給食から



- ★6日 「十五夜」

15夜にちなんで「みたらし団子」を手作ります。みたらし団子は絹ごし豆腐を水分のかわりに使用するのでカルシウムもとれます。
- ★15日 「日本味めぐり」

山口県の「チキンチキンごぼう」を作ります。鶏のから揚げと揚げたごぼうに甘辛いたれをからめた料理です。山口県の学校給食から生まれた人気メニューだそうです。
- ★17日 「食育の日」

「食育の日」にちなんで秋の味覚を代表する「栗と鯖」を使って「五目栗おこわ」と、「鯖のごまみそ焼き」を作り、秋の味覚を楽しみます。
- ★24日 「運動会応援献立」

給食では、運動会「ガンバルゾー」にかけて別名英語読みで「ガルバンゾー」と呼ばれるひよこ豆を使ったカレーとプルリン食感のぶどうゼリーを作って応援します！

給食メニューの紹介

鮭のレモン塩麹焼き ~9月の献立より~

(材料 4人分)
 ・生鮭 ……4切れ(酒 大さじ1をふっておく)
 ☆塩麹 20g
 ☆レモン(生) 1/4個
 (レモン果汁 大さじ1でも)

《作り方》

- ☆の調味料を混ぜ合わせて鮭に下味をつける。
- フライパンにクッキングシートを敷き、①の鮭を並べ、焼き目が付くまで中火で焼く。
- ②の片面が焼けたら鮭を反して、①を表面にぬって蓋をして様子を見ながら中火で5分程度焼く。
※お弁当のおかずにもおすすめです！

