

10月給食だより

2025年9月29日
町田市立堺中学校

厳しかった暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じられるようになりました。朝晩と日中との気温差が出てくるこの時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

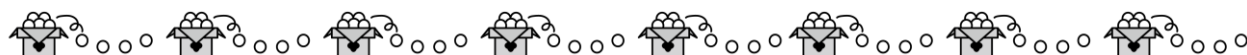
秋を楽しむお月見の行事

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、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」と呼び、月を鑑賞する行事が行われてきました。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。

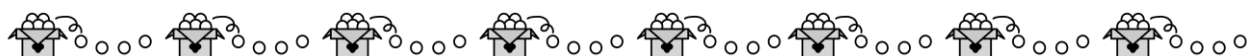
給食では10月6日（月）にお月見献立を実施します。当日はきれいな月が見えるといいですね。



今年の十五夜は
10月6日です。



9月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
キャベツ	長野	じゃが芋	北海道	しょうが	熊本
にんにく	青森	もやし	栃木	玉ねぎ	北海道
にんじん	北海道	大根	北海道	白菜	長野
えのきたけ	長野	きゅうり	東京	ごぼう	宮崎
しめじ	長野	チンゲン菜	埼玉	冬瓜	町田
トマト	北海道	ねぎ	北海道	にら	栃木
ピーマン	町田	小松菜	東京		
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
魚介類					
ほっけ	ロシア、アメリカ	さば	ノルウェー		



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体は血液によって全身に酸素や栄養が運ばれています。貧血は酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減り、ヘモグロビンをつくるために鉄を使うことで体内の鉄が不足し貧血（鉄欠乏性貧血）が起こります。成長期で急に身長や体重が増した時や、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、意識して鉄分をとることが大切です。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットはせず、朝・昼・タの3食を 欠かさず食べる。 朝 昼 タ	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランス を整える。 をを整える。	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバー 炒め 鉄 ボンゴレ 鉄 パスタ
--	---	--

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。

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） ほうれん草 小松菜 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