



秋を楽しむ🐰お月見の行事

まだまだ暑さの残る10月ですが、秋の気配も少しずつ感じられるようになってきました。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日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで「お月見」の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に多くの農産物が収穫されることから、里芋をお供えしたり、里芋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。



2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰



関東 満月をイメージしたまん丸のお団子を15個きれいに積み上げます。15という数は十五夜にちなんだものらしいです。ちなみに、十三夜には13個お供えするそうです。



関西 里芋のような形に作ったお団子のまわりにあんこを巻き付けます。あんこが崩れてしまうので積み上げずに並べてお供えします。お月見のお供えが里芋だったころの名残だそうです。

※ 給食では、10月6日（月）に「みたらしあん」が中に入ったお月見団子がつく予定です。



新米の季節になりました ～おいしいお米を食べましょう！～

ニュースではお米の値段ばかりが取り上げられていますが、今年も美味しい新米の収穫が全国各地で始まっています。給食センターでは年間を通して「千葉県産のお米(ふさこがね)」を使用してお飯を炊いています。今年は10月3日の給食から新米を使ったご飯になる予定です。お楽しみに



千葉のお米：千葉県独自の3つの品種を紹介します

粒すけ

令和2年にデビュー。
イメージキャラクターは「チーバ君」です。
大粒で程よい粘りと弾力があり、艶のある炊きあがりです。

ふさおとめ

平成18年にデビュー。
イメージキャラクターは「麦わら帽子の女の子」です。
大粒で、やわらかめ。もちりとした粘りがあります。

ふさこがね

平成10年にデビュー。
イメージキャラクターは「赤い和服の女の子」です。
大粒で、あっさり。粘りはひかえめです。関東エリアでは一番早く収穫されます。



給食のお米です

バランスの取れた食事で貧血予防！



★どんな症状が出るの？

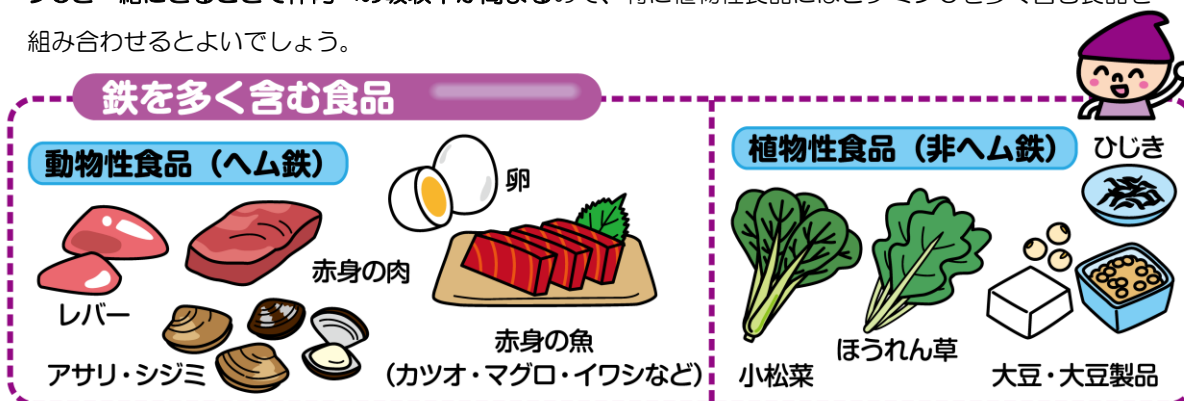
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸・息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状も見られることがあります。



★貧血を防ぐためのポイント



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体内への吸収率が高まる**ので、特に植物性食品にはビタミンCを多く含む食品を組み合わせるとよいでしょう。



合わせて食べると吸収率UP！
1食の食事の中であれば、同じ料理で使わなくても効果はあります。

