

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



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」ともいいです。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丸いお団子を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)」を使用してご飯を炊いています。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

給食の
お米です

粒かけ

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。もっ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。

バランスの取れた食事で貧血予防！



貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体は、全身に張り巡らされた血管を流れる血液によって、酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血とは、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をいいます。その中でも、ヘモグロビンを構成する鉄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る時や、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、毎日の食事で鉄分を意識してとる必要があります。

★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。



鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



↑ 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。

ビタミンCを多く含む食品

