

10月給食だより

令和7年10月
大山崎町立大山崎中学校

朝晩が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。食欲の秋とも言われるこの時期は、旬の食材が豊富です。給食でも秋の味覚を取り入れ、成長期のみなさんの体づくりを応援します！

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

鉄
私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。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、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、食事から鉄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>朝 昼 夕</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>レバニラ 炒め</p> <p>鉄</p> <p>ボンゴレ パスタ</p> <p>鉄</p>
---	----------------------------------	---

鉄を多く含む食品

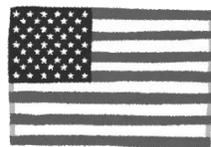
動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

献立 チキンガンボ

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口：約3億3,400万人（日本の3倍）
 - ・面積：983万4000キロメートル（日本の25倍）
 - ・言葉：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
 - ・首都：ワシントン D.C.
 - ・特徴：国土の40%が畑の農業大国
- 学校の登下校はバスか車
カフェテリアでお昼ご飯を食べる
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。

スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。



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、昔の暦（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」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうど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、「きぬかつぎ」などの里いも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。

★給食室で手作りしています★

月見団子<20個分>

上新粉	100g
白玉粉	30g
水	100g
きなこ	25g
砂糖	18g
塩	ひとつまみ

- ①上新粉と白玉粉をよく混ぜ、ぬるま湯を加えてよくこねる。
*水の量は、硬さを見ながら調節してください！
- ②20等分に丸め、熱湯でゆでる。
- ③団子が浮いてきたらすくい上げ、よく水を切る。
- ④きなこ・砂糖・塩を混ぜたものをかける。

*地域によって、まん丸、楕円型、しずく型など月見団子の形が違うそうです。給食ではまん丸にする予定です！