



食育だより

令和7年 10月号



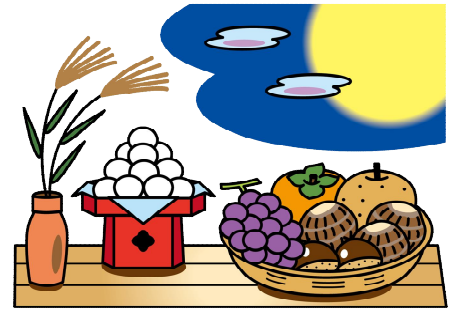
(毎月 19 日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。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、月を觀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。

🐰十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。




貧血を防ぐ! 食生活のポイント


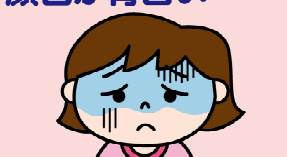




私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいので、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★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>鉄 レバー炒め 鉄 ボンゴレパスタ</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

<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)</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>
--	---

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ccoli 柑橘類 キウイフルーツ

給食レシピ紹介

竹輪の香味揚げ

磯辺揚げをアレンジした一品♪

カレー粉を入れた衣の色がハロウィンにピッタリ!

材料と分量 (4人分)

焼き竹輪	200g (2本)
小麦粉	50g
カレー粉	1.5g
塩	3g
水(冷水)	50g
揚げ油	適宜

作り方

- 竹輪を4又は6等分に切る。(最初に縦に切り、半月にする。)(1人分・・・4等分場合2個、6等分の場合3個)
- ボウルに小麦粉、カレー粉、塩を入れ混ぜ合わせ均等に混ぜたら水を入れ混ぜ合わせる。(天ぷら衣の粘度目安。)
- 天ぷら鍋又はフライパンに油を入れ熱しておく。
- ②に①を入れ、竹輪に衣を絡めておく。
- 温まった油に、④を入れ(2回に分けて)揚げる。(170~180℃で2~3分を目安。)
- ④ お皿に盛り付けたら完成!

※衣の分量を多めにしていますので、竹輪も多めに準備しておいても良い。

竹輪を切ったり、衣を混ぜ合わせたりとお子さんにもお手伝いできる作業工程がありますので、親子で一緒に作ってみるのも楽しいのでおすすめです♪



*竹輪を切るのにテーブルナイフを使用すると安全にお手伝いできます。



☆もう一時間でレベルアップ☆

○生ちくわ(細く短い)を使って

・一カ所に切れ込みを入れ広げ、手前からくるくる巻き、巻き終わりを3カ所爪楊枝で止め、3等分に切り上記の衣をつけて揚げる。

・上(↑)の広げた所に梅肉を塗り大葉を巻き込み切り、衣をつけ揚げれば、大人な一品になります。

