しょく いく



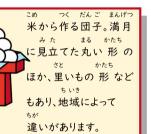
令和7年10月発行 第27号 王寺町立学校給食センター

秋を楽しむのお月兇の行事

あっ やわ あき けはい かん おかし あき ねん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 もっと つき み きせつ むかし こよみ きゅうれき あき ま なか 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 がつ にち じゅうご や つき ちゅうしゅう めいげつ よ つき かんしょう つきみ 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 でよう じ おこな じき さと しゅうかく さと 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 そな さと りょうり た ふうしゅう べつめい 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 いもめいげつ じゅうごゃ つき あと じゅうごんゃ つきみ 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 ふうしゅう りょうほう あ つきみ えんぎ よ 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、 じゅうさん や ナー がつふっか 十三夜は 11月2日です。







ざいりょう にんぶん <材料> 4人分

うすあげ・・・・ 1/2枚

かぼちゃ・・・・ 100 g

にんじん・・・・ 1/4本程度 たまねぎ・・・・・ 1/2こ程度

ぽんて いど

青ねぎ・・・・・・ |本程度

練りごま・・・・ 大さじ1/2程度

白すりごま・・・・ 大さじ|程度

みそ・・・・・・ 大さじ2程度

みりん・・・・・ 小さじ | 程度

だし汁・・・・ 500ml程度

りきゅうじる





~利休汁の由来~

あづちももやまじだい ちゃじん せんのりきゅう りょうり 安土桃山時代の茶人・千利休が料理にごまをよく用いた ことからついた料理名です。他にも「利休揚げ」など でまを用いた料理を「利休○○」と表現する料理があります。

つく かた <作り方>

①うすあげ…短冊切り にんじん…いちょう切り おお かぼちゃ…食べやすい大きさ

たまねぎ…スライス 青ねぎ…小口切り

②だし汁に火の通りにくい具材から順に加えて煮る。

③みそ・練りごま・みりんを合わせておく。

④すべての具材に火が通ったら、③と白すりごまを加え



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、

さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へ からだ さんけつじょうたい 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す。貧血の中でもヘモグロビンを てつけつぼうせいひんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ

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 しょくじ てつ いしき

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

しょうじょう 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。

下まぶたの内側が 白っぽい







で **貧血を防ぐためのポイント**



てつ あかみ にく さかな どうぶつせいしょくひん ふく てつ だいず やさい しょくぶつせいしょくひん ふく 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「へム鉄」と、大豆や野菜などの 植 物 性 食 品に含まれる「非へム てつ ほう からだ きゅうしゅう とくちょう てつ いっしょ

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、 ふく しょくひん く あ

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。



















