

10月食育だより

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年の中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。

令和7年10月発行 第27号
王寺町立学校給食センター



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

こめ つく だんご まんげつ
米から作る団子。満月
みた まる かたち
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

さと かわつ お
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
よばれます。

＜材料＞ 4人分

- うすあげ・・・1/2枚
- かぼちゃ・・・100g
- にんじん・・・1/4本程度
- たまねぎ・・・1/2こ程度
- 青ねぎ・・・1本程度
- 練りごま・・・大さじ1/2程度
- 白すりごま・・・大さじ1程度
- みそ・・・大さじ2程度
- みりん・・・小さじ1程度
- だし汁・・・500ml程度

利休汁

～利休汁の由来～
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
ごまを用いた料理を「利休〇〇」と表現する料理があります。

＜作り方＞

- ①うすあげ…短冊切り にんじん…いちよう切り
かぼちゃ…食べやすい大きき
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る。

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す。貧血の中でも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に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。

下まぶたの内側が白っぽい

チェック

顔色が青白い

爪がスプーン状にそる

氷を無性に食べたくなる

★貧血を防ぐためのポイント

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。

朝 昼 夕

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

レバニラ炒め、ボンゴレパスタ

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し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

動物性食品（ヘム鉄）

レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）、たまご卵

植物性食品（非ヘム鉄）

ほうれん草、小松菜、大豆・大豆製品

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、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ