令和7年

寒 川 学 校 給 食 セ ン ター

月給食だよ





今日の献立はこちらから

毎月19日食育の日

あつ やわ あき けはい かん 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。 もっと つき せつ きせつ さかし sonu set and took of the set of こよみ きゅうれき あき ま なか がっ にち じゅうこ ゃ つき ちゅうしゅう 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。 かんしょう 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、 べつめい いもめいげつ つき あと 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 じゅうさんや つきみ ふうしゅう りょうほう あ 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 ^{えんき}ょ 縁起が良いとされています。



じゅうご や 2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。

じゅう **骨面図の**行



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。



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。





★青パパイアシリシリ★

ました。青パパイアは、野菜のような感覚で使うことのできる、栄養たっぷりの ではかわさん あお あじ フルーツです。寒川産の青パパイアをぜひ味わってください。(22日)

★パンプキンシチュー★

10月31日のハロウインには少し

りょくおうしょくやさい 早いですが、 緑 黄 色野菜のかぼちゃがたっぷり入ったシチュ 一です。(27日)



今月使用予定の 寒川産食材

- ・青パパイア
- ・チンゲンサイ
- 生しいたけ
- ・さつまいも
- 小松菜
- みそ
- 小麦粉



★『「高座」のこころ。』鍋★

がつついたち ちょうせいきねん で さむかわさん 11月1日の 町 制記念日にちなみ、寒川産の

しょくざい はい なべりょうり さむかわさん こむぎ つく ethypath こか 食 材がたくさん入った鍋料理です。寒川産の小麦で作っただんご、寒川産のお米 つく かながわけんさん だいず つか きゅうしょく はんとしいじょう から作ったこうじと神奈川県産の大豆を使い、 給 食 センターで半年以上かけてて っく etbhhath やさい はい つく かた いねいに作ったみそ、もちろん寒川産の野菜もたっぷり入っています。作り方は木 にんき きゅうしょく ームページ (人気の 給 食 レシピ) からご覧いただけます (31日)

^{こうざ} ※『「高座」のこころ。』は寒川町のブランドスローガンです。

資血を防ぐ!

食生活のポイントで

btc たいない けっかん は めく けつえき さんそ えいよう ぜん 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 いんけっ さんそ はこ せっけっきゅうちゅう りょう へりを 選ばれています。 貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減っからだ さんけつじょうたい こうせい てっ てっぷん ふそく 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)の不足によってコナロほうせいひんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいじゅう ふ にちじょうてき て起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身重が増えたときや、日常的にス ひと とく ひんけつ しょくじ てつ いしき ひつよう 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?

た すつう どうき いきぎ つか しょうじょう つぎ しょうじょう み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。









★貧血を防ぐためのポイント

また いる 無理なダイエットをせず、朝・昼・ ゆう しょく か た 夕の3食を欠かさず食べる。







てつ あかみ にく さかな どうぶつせいしょくひん ふく てっ 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「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含ま でっ でっ ほう からだ きゅうしゅう とくちょう てっ ジー いっしょれる「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 きゅうしゅうりつ たか しょくぶつせいしょくひん ばあい ジー ふく しょくひん く あ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。

まま ふく しょくひん 鉄を多く含む食品







今月の試食会は23日(木)の予定です。 詳細はホームページをご覧ください。





