

令和7年

寒川学校給食センター

毎月19日食育の日

10

月給食だより



今日の満月はこちらから

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。

十五夜の行事食

月見団子



こめ つく だん こ
まんげつ み た まる
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



さと かわ つ
む へいあんじ
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。



こんげつしょうよてい
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



★青パパイアシリシリ★

おなじみの「にんじんシリシリ」に青パパイアを加えました。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★

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ーです。（27日）

★『高座』のころ。鍋★

11月1日の町制記念日にちなみ、寒川産の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。作り方はホームページ（人気の給食レシピ）からご覧いただけます（31日）

※『高座』のころ。は寒川町のブランドスローガンです。



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。



★貧血を防ぐためのポイント



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

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



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。



詳細は
こちらから

