

10月給食だより

令和7年9月26日

荒川区立原中学校

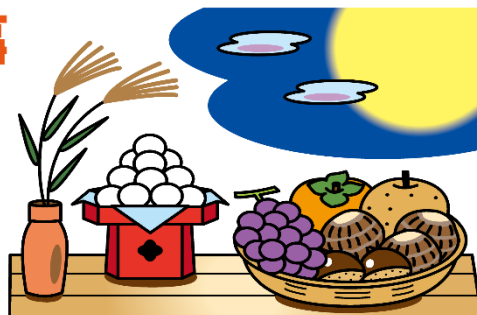
校長 村松 弘一

栄養士 石井 康子

城野 史奈

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。**



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。

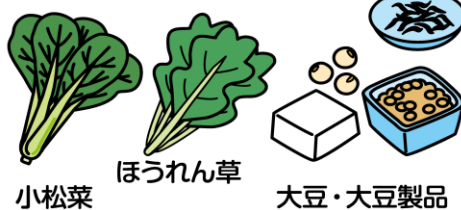


鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ふいかけ特集

キムムッチ(韓国風海苔)

(4人分)

もみのり 10g ☆作り方★
にんにく 少々 ①ごま油を熱し、にんにくを
ごま油 5g 炒め、香りが出たら海苔を
白いりごま 5g 入れて軽く炒める。
しょうゆ 小1 ②調味料を加え、弱火で全体
砂糖 小1/2 にかからめる。
七味唐辛子 少々

とらねこふりかけ

(4人分)

油 適量 ☆作り方★
卵 1個 ①油を熱し、溶き卵を炒める。
ちりめんじゃこ 20g ②別のフライパンに油を引かず
かつおぶし 適量 じゃこを炒め、鰹節を加える。
しょうゆ 小1/2 ③調味料を加えて味をつけ、最後
砂糖 小1/2 に①を加える。
料理酒 小1
みりん 小1/2
塩 ひとつまみ