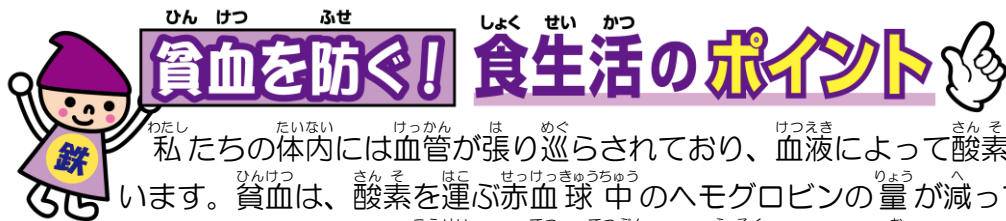


10月 給食だより

令和7年度 庄内町立学校給食共同調理場



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

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と、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ので、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、右にある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



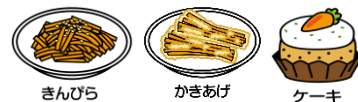
2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

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。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。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



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）



ビタミンCを多く含む食品



給食レシピ『スイートポテトサラダ』

<材料 4人分>

- ・さつま芋（1.5cm角切り）160g
- ・にんじん（いちょう切り）50g
- ・きゅうり（5mm輪切り）50g
- ・ハム（スライス→1cm角切り）40g
- ・コーン（缶）60g ・マヨネーズ 55g

<作り方>

- ①さつま芋と野菜は茹でて、冷まします。
- ②材料を全部まぜて完成です。

【 今月の地産地消情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくれています！

町内産	庄内地域産	県内産
米（はえぬき）・だいず・ねぎ じゃがいも・ほうれんそう きくらげ・生しいたけ	ぶた肉・牛乳・たまご だいこん・こまつな・ちんげんさい	しめじ・にら りんご

