

10月給食だより

令和8年10月号
日の出町学校給食センター No.6
☎ 042-597-3414

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

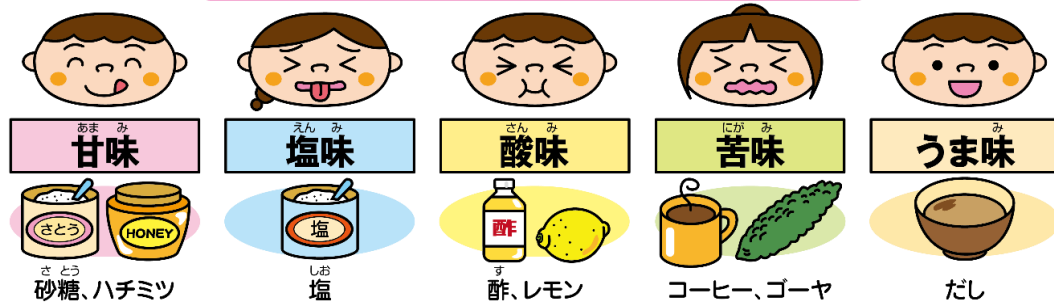
日に日に暑さが和らぎ、スポーツの秋、食欲の秋などと呼ばれる時期になりました。この時期は実りの秋でもあり、新米やきのこ、さつまいも、りんご、栗などの多くのおいしいものが出回る時期でもあります。自然の中で育てた野菜や果物や、野菜や魚などの食べ物が最もおいしくなる季節のことを「旬」といいます。旬の食べ物は一年の中で一番おいしく、体をつくったり調子を整えてくれたりする栄養素がたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや季節の変化も感じてみましょう。



よく味わって食べていますか？

みなさんはどのような味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・酸味・塩味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられます。料理はこれらの基本の味を組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは味だけではなく、温度や固さ、音なども関係しています。食事の時はそれらのことを意識して、よく味わって食べてみてください。

5つの基本味と代表的な食べ物



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素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)の不足によっておこるのが「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(鉄分)を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？



★貧血を防ぐためのポイント

貧血を防ぐためのポイントは三つあります。一つ目は、無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の三食を欠かさず食べることです。二つ目は主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整えることです。三つめは、鉄が含まれる食品を意識してとることです。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」があります。ヘム鉄の方が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、動物性食品の場合は、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、たまご卵、赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)

植物性食品 (非ヘム鉄)

小松菜、ほうれん草、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

HPはこちら

日の出町学校給食
毎日の一日はこちら

10月30日は食品ロス削減の日

食品ロスという言葉を知っていますか？食品ロスとは、本来食べられるものが捨てられてしまうことです。日本における食品ロスは、令和6年度で461万トンでした。日本人一人当たり一年間に約37kg、毎日お茶碗軽く一杯分捨てていることになります。

食べられるものを捨てることはもったいないだけではなく、地球温暖化の原因になることや、自分の体が栄養不足になるなど、様々なよくないことが起こる可能性があります。

家庭では必要な分を買うこと、給食では自分の食べられる量をしっかり食べるなど、小さなことから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

10月の行事&記念日

10/2豆腐の日

10(とう)2(ふ)のごろ合わせて、10月2日は豆腐の日とされています。豆腐は大豆でできていて、たんぱく質が多く含まれています。

豆腐は、絹豆腐、木綿豆腐、凍り豆腐、押し豆腐などのさまざまな種類があります。



10/10目の愛護デー

10月10日の「10」を横に倒すと、眉と目に見えることから目の愛護デーとされました。目の健康や視力の低下を予防することが目的です。

にんじんやかぼちゃなどには目の健康に必要なビタミンAなどの栄養素がたくさん含まれています。



10/4鰯の日

1(い)0(わ)4(し)のごろ合わせて、10月4日は鰯の日とされています。鰯は陸から近い近海と呼ばれる海でとることができます。

鰯には、骨を作るために必要なカルシウムやビタミンD、血をつくるために必要な鉄やビタミンB12が含まれています。



10/26十三夜

十五夜の後には、十三夜という古来から伝わるつきみひ月見の日があります。十三夜は豆や栗の収穫の時期なので、「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。十三夜のころになると晴れの日も多く、空も澄んでいるため「十三夜に曇りなし」という言葉があります。



つれるかな？ 秋に美味しい お魚クイズ

うみ なか あき しゅるい さかな およ
海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな？
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線でつないで、つてみよう。

Q1

さかなへん あお か さかな
魚鱗に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
脂がのってうま味があり、みそ煮や
焼き魚にするととてもおいしい。

Q2

みなみ うみ にほん はや
南の海から日本にやってくる、速いス
ピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
秋に旬があって、干して加工すれ
ば、だしにもなる。

Q3

かんじ 漢字で「秋刀魚」と
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
塩焼きにしてよく食べられている。

Q4

かわ うみ そだ さかな あき かわ
川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に
戻って卵を産むよ。世界中で食べら
れている人気の魚で、日本では卵も
食べられている。

Q5

かいてい すな もく め だ
海底の砂に潜って、目だけを出して
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
身や煮つけ、フライなど、どんな
料理でもおいしく食べられる。

サンマ

サバ

カツオ

カレイ

サケ

こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ