

令和7年度

10月給食だより

昭和村学校給食センター

……10月の目標……

地域の食材について知ろう



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。



10月24日は「学校給食ぐんまの日」のメニュー

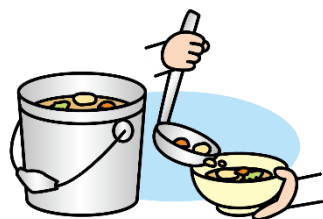
学校給食ぐんまの日」は、学校給食に群馬県でとれた農産物をたくさん取り入れ、群馬県の
豊かな恵みに触れながら地域との関わりを感じて、心豊かな人に育ってほしいと願い、群馬県
教育委員会が平成13年に制定されました。

群馬県は昔から小麦をさかんに作っており、現在も国内4位の生産量を誇っています。古くか
らめん類を中心とした粉物がよく食べられてきたことから、群馬県の食文化を「粉物文化」と例
えることもあります。

10月は食品ロス月間です！～「SDGs」を知っていますか？～

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

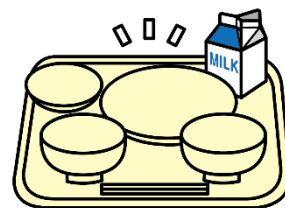
給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



食べられる量を考え、
食べる前に量を調整する



給食セットや食器を
大切に扱う



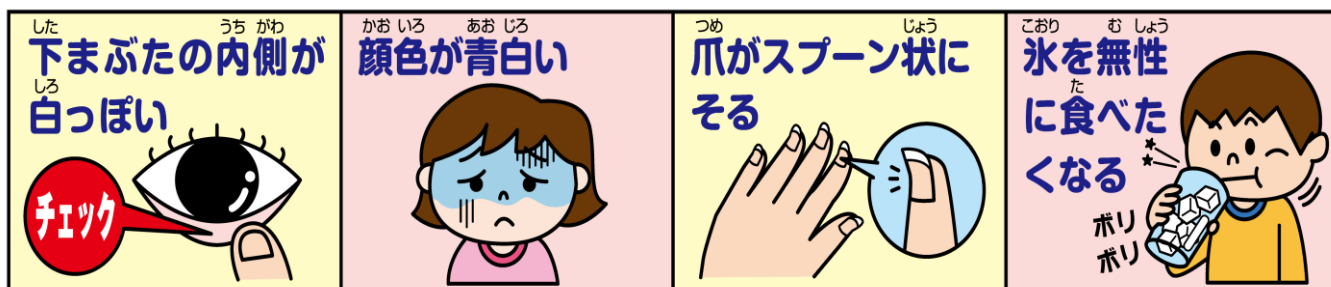
残さず食べる

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はこばれています。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)



ビタミンCを多く含む食品

