



まつ やり あき けはい かん 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。 ほかし あき ねん もっと つき か きせつ びかし 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 こよみ きゅうれき あき ま なか がつ にち じゅうこ ゃ つき ちゅうしゅう 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。 しょうがく しゅうかく き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 いっさんや つきゅ いうしゅう りょうほう つきゅ 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



2025年の十五夜は10月6日、

十三夜は11月2日です

縁起が良いとされています。





里いもを皮付きでゆでたり 素したりしたもの。平安時 だい じょせい あくそう 代の女性の服装











\*\*\* 今までの 給 食 の中で、食べたいものを下の用紙に記 入 し、1 0 月 中 に担任の先生へ提 出 してください。 給 食 なので、料理や食べ物の組み合わせを考えてください。希望の多い料理や組み合わせの良い献立は、3学期の 食 に取り入れる予定です。 たくさんのご応募をお待ちしています

学校 ( ) 、 ) 、		
主食 (ごはん・パン・めん)	。 飲み物	これではいます : 肉・魚 ・卵 料理など)
ふくさい でさいりょうり 副菜 1 (おかず: 野菜 料 理など)	ふくさい しるもの にもの 副菜2(おわん: 汁物・煮物)	<sup>た</sup> その他(ふりかけ・デザートなど)

# 食生活のポイツト

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した。 はに せっけっきゅうちゅう りょう なん 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 がらできんけつじょうたい です。 反風には、 仮名できるが、風がいってつ てつぶん ふそく て体が酸ケ状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によってつけつぼうせいりんけつ せいちょうき きゅう しんちょう たいしゅう あく こうしょうて で起こるのが「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 ひと とく りんけつ

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

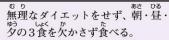






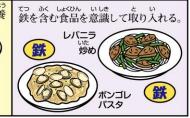


## 貧血を防ぐためのポイン









あかみ にく さかな どうぶつせいしょくひん ふく だい ず や さい 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 てつ ほう からだ きゅうしゅう とくちょう 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 しょくぶつせいしょくひん ばあい シー ふく しょくひん 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









### ミン C を多く含む食品









