

10月 給食だより

秋を楽しむお月見の行事

ようやく秋の気配が感じられるようになりました。

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、旧暦の8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼び、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、「きぬかづぎ」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。

食品ロス削減月間

令和7年10月号
小城市学校給食センター



今年の
十五夜は10月6日
十三夜は11月2日

十五夜の行事食



給食センターのお月見メニュー

- ・さつまいもごはん
- ・だご汁
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・お月見ゼリー
- ・牛乳

提供予定日

- ・A献立(小城町)9月30日(火)
- ・B献立(三日月町・牛津町) 10月1日(水)

さつまいもごはん (約4人分)

〈材料〉

- ・ごはん 740g
 - ・さつまいも 90g
 - ・にんじん 15g
 - ・油揚げ 1/2枚
 - ・だし 60cc
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1強
 - ・薄口醤油 大さじ1強
 - ・塩 1.5g
- (醤油のかわりに白だしでもOKです。塩分は調整してください。)



〈作り方〉

- ① ごはんを少し硬めに炊きます。
- ② さつま芋はさいの目にし水に晒し、にんじんはせん切りに、油揚げは短冊に刻みます。
- ③ さつま芋の水を軽く切り、加熱します。
- ④ 油揚げとにんじんは、だしと調味料と一緒に加熱します。
※加熱はレンジだと簡単です。ラップをし 500~600w以下で 30 秒ずつ様子をみます。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせたら、できあがります。

10月10日は「日の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

目の愛護デーメニュー

- ・チキンカレー(かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー入り)
- ・イタリアンサラダ(にんじん入り)
- ・ブルーベリーゼリー
- ・牛乳



提供予定日

- ・A献立(小城町)
10月8日(水)
- ・B献立(三日月町・牛津町)
10月7日(火)

写真は昨年度のものです。

にんじんやかぼちは、給食によく登場する野菜の一つです。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、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。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。ビタミンAを含む食品をしっかりとって、目をいたわりましょう。



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。貧血とは、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。9~10月の給食訪問では、この「貧血」についてのお話をします。

★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.....

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 鉄 鉄
---	-------------------------------	--

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。

鉄を多く含む食品		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を含む食品と一緒に組み合わせるとよいでしょう。
動物性食品 (ヘム鉄) レバー アサリ・シジミ 赤身の肉 赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)	植物性食品 (非ヘム鉄) 卵 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品 ひじき	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



小城市的給食費は長期化する食材費の高騰を受け、令和7年4月に給食費の改定(値上)を実施しました。改定後(現在)の給食費月額は、小学生4,900円、中学生5,700円、幼稚園4,400円となっています。

しかし、現在提供しているお米の価格について、令和7年度産のお米の価格が約1.5倍値上がりすることが決定しました。また、牛乳や精肉、魚など多くの食材費が高騰し続けている状況です。

これまでどおりの栄養バランスと量を保った給食を子どもたちへ提供するため、また学校給食の安定的な運営のため、令和8年度においても給食費の値上げの検討が必要な状況となっています。

