

10月 食育だより



令和7年9月26日(金)
 港区立高松中学校
 校長 大島 一浩
 栄養士 島田 理香

秋を楽しむお月見の行事

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芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋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。

十五夜の行事食

月見団子

月見団子の形は、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里芋を皮付きで蒸したものの。平安時代の女性の服装にちなんで呼ばれています。

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。

★どんな症状が出るの?

| | | | |
|---------------------------------|---------------|-------------------|--------------------------------|
| <p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p> | <p>顔色が青白い</p> | <p>爪がスプーン状にそる</p> | <p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ホリホリ</p> |
|---------------------------------|---------------|-------------------|--------------------------------|

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

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) |
|-------------------------|------------------------------|
| <p>レバー 赤身の肉 アサリ・シジミ</p> | <p>ひじき 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品</p> |

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 フロッコリー 柑橘類 キウイフルーツ

★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。