

# 食育だより いただきます 令和6年度 10月号

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

朝夕はだんだんと涼しく、過ごしやすくなってきました。食欲の秋・スポーツの秋といわれるこの季節は、お米や果物などの農作物の収穫期で、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も、ともに美りの多い充実した秋にしていましましょう。

## 10月は「世界食糧デー」月間です

10月16日は、国連が制定した世界の食糧問題を考える日「世界食糧デー」です。

世界食糧デーのある10月を「世界食糧デー月間」として、様々なイベントなどが行われます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食べ物は生産されていますが、最大8億2800万人が飢えて(常におなかかすいて)いるそうです。

つまり、10人に1人は毎日おなかをすかせながら生活しています。

その一方で、日本ではたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんムダにしている状況も見られます。

世界中のみんなが十分に食べられるようにするにはどうしたらいいのか、わたしたちにも何ができるのか考え、できることから始めてみませんか。



今年度の給食では、毎日10kg程度の食べ残しを捨てています。一人ひとりが、身近な給食から自分にできることを考えてみてはどうでしょうか。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



どんな症状があるの？ 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



月	火	水	木	金
<b>10月の行事食</b> 4日 - めざま産デー -31日 - ハロウィン献立	<b>1</b> ごはん カリカリ鶏ごぼう 小魚とコーンのナムル 生揚げのみそ汁	<b>2</b> ごはん チーズかおる ポークケチャップ コールスローサラダ ほうれん草と玉子のスープ	<b>3</b> ごはん サーモンフライ 県産大豆のツナサラダ ミネストローネ	<b>4</b> ごはん わかめごはん 五目野菜肉団子 菊入おひたし 芋煮 りんご
<b>7</b> ごはん いわしのかば焼き 三色おひたし さつま汁	<b>8</b> ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 青菜のスープ	<b>9</b> ごはん 米粉食パン ミートオムレツ 海藻サラダ 秋のシチュー ブルーベリージャム	<b>10</b> ごはん チキンの ハニーマスタード焼き ポテトサラダ コーン入り玉子スープ	<b>11</b> ごはん 酢豚 塩キャベツ もやしと麩のみそ汁 チーズ(いちご味)
<b>14</b> スポーツの日	<b>15</b> ごはん 赤魚の揚げ煮 ひじきと枝豆のサラダ 白玉汁	<b>16</b> ごはん ポークカレー コーンサラダ りんご	<b>17</b> ごはん 筑前煮 チーズおかか和え 厚揚げとしめじのみそ汁	<b>18</b> ごはん チキンのフレーク焼き ほうれん草のミモザソテー 白菜のスープ 元気ヨーグルト
<b>21</b> ごはん かぼちゃフライ 野菜生姜和え みそかきたま汁	<b>22</b> ごはん 鯖サラサ焼き 五目豆 キャベツと打ち豆のみそ汁	<b>23</b> ごはん 中華どんぶり 豆腐スープ 庄内柿	<b>24</b> ごはん 鶏肉のレモン漬け 切干大根煮 すまし汁	<b>25</b> ごはん 肉じゃが カミカミサラダ なめこ汁
<b>28</b> ごはん 白身魚フライ タルタルソース しそドレッシングサラダ ジンジャースープ	<b>29</b> ごはん 焼きぎょうざ こんにやくチャップチェ わらびのスープ みかん	<b>30</b> ごはん 揚げ里芋のそぼろあん 五色和え 豆腐とえのきのみそ汁	<b>31</b> ごはん ハンバーグ ブラウンソース かぼちゃサラダ ジュリエンスープ ハロウィンデザート	<b>10月</b> 毎日1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

## 今月のめざま産デー 芋煮 地産地消

4日の給食では、山形の郷土料理「芋煮」を味わいます。使用する牛肉は飯豊産の米沢牛。町の農林振興課さんより補助をいただきました。調理場では、ひとつの釜(鍋)で約300人分の芋煮を作ります。たくさんの旬の食材をいれて煮込んだ芋煮は、食材のうまみがとけだして、ますますおいしくなります。りんごも飯豊産の予定です。飯豊のめぐみに感謝しながら、おいしく食べてくださいね。