

令和6年 10月31日  
川崎市立川中島小学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

## 11月の給食

- 11月は「和食の日」の行事食を実施します。
- 季節の食品として、ごぼう・さつまいも・里芋・じゃが芋・大根・チンゲン菜・長ねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草・みかん・りんご・さけ・さばを使用する予定です。

11月の給食目標は「食文化について考えよう（和食）」です。「日本の食文化について知り、和食のよさを理解すること」をねらいとして、特に日本の食文化について考える献立となるよう意識して作成しました。

11月13日（水）

### 川崎の郷土料理「なら茶めし」

なら茶めしは奈良のお寺で食べられていた、大豆などを入れ、お茶を使って炊いたごはんのことです。奈良から川崎に伝わり、江戸時代、川崎で提供し名物になったそうです。給食ではそれをアレンジして、精白米と十穀米、いり大豆をあわせてしょうゆを加えて炊き、白いりごまで作ったごま塩をかけていただきます。

なら茶めし ごま塩 牛乳 おでん もやし炒め

11月19日（火）

### 11月の新献立「もやしのおかか炒め」

もやしのおかか炒めは新しい献立です。「おかか」は「かつおぶし」の別名です。下ゆでした野菜をごま油で炒め、調味した後に、青みのチンゲン菜と、から炒りしたけずり節、白いりごまを入れて作ります。

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのおかか炒め 豚汁

11月21日（木）

### 「和食の日」の行事食

11月24日は、「1124（いいにほんしょく）」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な「体をつくる」「体の調子を整える」「エネルギーになる」の3つの働きの栄養をバランスよくとることができます。また久しぶりにさけの塩焼きが出ます。

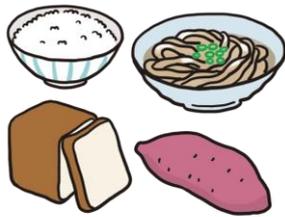
ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとろみ汁

# 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

## 黄のグループ たんすい かぶつ しじつ 炭水化物・脂質



**パワーアップ!**

(おもにエネルギーになる)

## 赤のグループ たんぱく質・無機質 (カルシウム)



**丈夫な体!**

(おもに体をつくる)

## みどり緑のグループ ビタミン(A・C)



**元気でニコニコ!**

(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

# 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。

### どんな症状があるの?

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

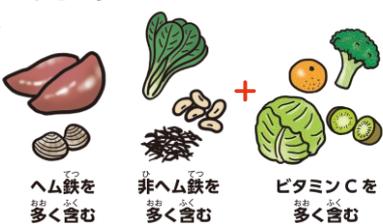
#### とくに注意!

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。



### 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。

