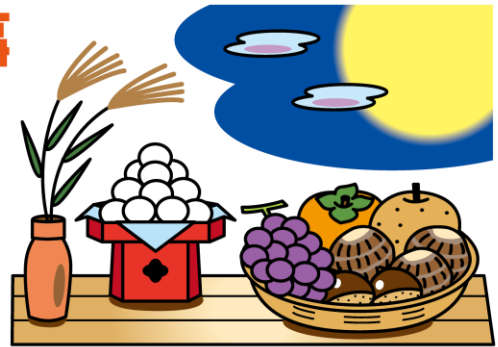




秋を楽しむお月見の行事

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、月を鑑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

こめ つく だん ご
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
もの形などもあり、
ちいさ ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時
代の女性の服装
にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

厚揚げとえびのチリソース煮

材料(4人分)		作り方
厚揚げ(さいの目切り)	2/3 パック	① えびに酒をふり、臭みをとる。
むきえび	130g	② 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、 豆板醤を入れて炒め、香りがしてきたら、 えび、鶏肉を入れて炒める。
鶏肉(スライス)	50g	③ ②に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、 干しいたけを入れて炒める。
たまねぎ(みじん切り)	中1個	④ 野菜に火が通ったら、水100mlとAを入 れ、厚揚げ、チンゲン菜を入れて煮る。
にんじん(みじん切り)	中1/2本	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
チンゲン菜(ざく切り)	1/2株	⑥ 最後にごま油を回し入れる。
干しいたけ(水で戻してスライス)	5g	
しょうが・にんにく(みじん切り)	各1 かけ	
豆板醤	適量	
油	適宜	
ケチャップ	大さじ2と1/2	
酒・砂糖	各小さじ1	
A しょうゆ	大さじ1	
酢	小さじ2	
塩	少々	
片栗粉(水で溶く)	適量	
ごま油	小さじ1	



過去のレシピ等を
ホームページで紹介し
ています。

ひとこと Memo

エビチリを給食パ
ーションにアレンジした
チリソース煮です。
煮込み料理なのでサラ
リとした仕上がりにな
ります。ポイントは具材を
しっかり炒めてうまみ
を出すことです。厚揚
げが入っているので食
べごたえもありますよ

◎

【1人分の栄養価】

エネルギー	183kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.8g

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？

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



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。

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）



ビタミンCを多く含む食品

