



# 10月給食だより

令和7年10月10日  
錦町学校給食センター



ひん けつ ふせ

しよく せい かつ

## 貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



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りましょう。



### ★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と一緒にとることによって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



### ビタミンCを多く含む食品



### 錦町産の牛肉を提供していただきました！

錦町の有田牧場様より牛肉をいただきました。

9月11日に「ビビンバ」にし、給食で提供しました。

とってもおいしい牛肉に子どもたちは大喜びでした。

ありがとうございました！



ふるさと

# くま 球磨さんだより 10月号



こんげつ ちゅうもくしよくざい

今月の注目食材



かき  
柿

令和7年度 錦町学校給食センター

まいつき にちぜんご  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆10～11月が旬の柿です。熊本県では太秋が有名で、広く生産されています。果実が大きく、果肉は柔らかく・ジューシーでサクサクとした食感が特徴です。太秋は成熟してくると表面に条紋と呼ばれる黒い筋が多くみられます。条紋が表れていることは、甘くなり、おいしくなっている証です。

◆柿にはビタミンが数多く含まれています。特にビタミンCが豊富に含まれているので、疲労回復やかぜの予防につながります。

◆今月は錦町産の「柿」をお届けします。



☆ 旬（品種により違います）

がつ がつ  
10月～11月

☆ 熊本県の主な産地は？

たまな かもと かみましき きくち あしきた くま  
玉名・鹿本・上益城・菊池・芦北・球磨



## 給食レシピ～柿サラダ～



（分量 4人分）

柿	80 g
大根	80 g
きゅうり	50 g
キャベツ	50 g
油	小さじ1・1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	0.5 g（ひとつまみ）
こしょう	少々

### 作り方

- ① 柿は皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 大根はいちょう切りもしくはせん切り、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし、分量外(適量)で塩もみし、水気を絞る。
- ③ ①、②、調味料を合わせてできあがり。