

ランチタイム

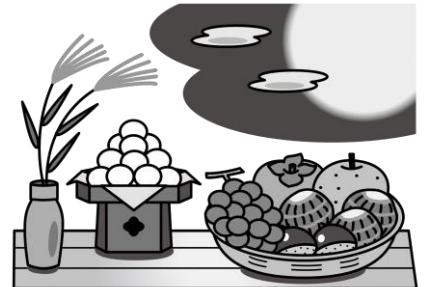
10月号



綾瀬市立学校給食センター

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。昔から、秋は一年のうちに最も月がきれいに見える季節とされ、旧暦の8月15日の月を「中秋の名月」と呼んで、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ので、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、「芋名月」とも呼ばれます。



貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体は、流れる血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。栄養や成長期で急に身長や体重が増えた時や、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、血をつくるもととなる鉄を、食事から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、疲れやすいほか、次のような症状もよく見られます。

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

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。	鉄を含む食品を意識してとる。 レバニラ炒め 鉄 ボンゴレパスタ 鉄
---	----------------------------------	--

鉄には、肉や魚、レバーなど動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と大豆や野菜など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特徴があります。また、鉄はビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなるので、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



◆◆◆ 綾瀬市産豚肉の使用について ◆◆◆

地産地消の取り組みとして、毎月綾瀬市産豚肉を使用しています。10月の実施は「肉じゃが」です。Aコースは21日(火)、B・中学校コースは3日(金)に実施します。



学校給食食材のお知らせ

● 10月分に使用予定の主な食材の産地は次のとおりです。

1 青果

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
きゃべつ	群馬、茨城	きゅうり	神奈川	ごぼう	群馬、青森	えのきたけ	新潟、長野
にら	栃木、茨城	大根	青森、千葉	たまねぎ	北海道	白菜	長野、茨城
じゃがいも	北海道	小松菜	神奈川、茨城	しめじ	長野	ピーマン	茨城
長ねぎ	青森、秋田	もやし	栃木、福島	にんじん	北海道	さつまいも	千葉、茨城
りんご	長野、青森他	さといも	神奈川、埼玉、千葉、鹿児島、愛媛	トマト	神奈川		

2 肉類

品名	産地	品名	産地
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手、北海道、青森

3 水産加工品

品名	産地	品名	産地	品名	産地
さわらの照焼き	韓国	鮭	北海道	なると	北海道、タイ、ベトナム

4 穀類

品名	産地	品名	産地
米	日本	パン用小麦粉	カナダ

5 乳製品

品名	産地
牛乳	神奈川、千葉他

6 その他

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
お月見ゼリー	青森、山形、岩手等	ティラミス	オーストラリア、日本、アメリカ	錦糸卵	九州	フライドポテト	北海道
冷凍グリーンピース	北海道						

※産地は予定ですので、変更になる場合があります。

<令和7年度学校給食費 自動振替日のお知らせ>

4月・5月分	6月2日(月)	6月分	6月30日(月)	7月分	7月31日(木)	9月分	9月30日(火)
10月分	10月31日(金)	11月分	12月1日(月)	12月分	1月5日(月)	1月分	2月2日(月)
2月・3月分	3月2日(月)	※ 振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします!!					

※4月・5月分と、2月・3月分は、2か月分を併せて引き落としします。

※口座引き落としができなかった場合は、納付書での納付をお願いします。※口座振替は、小学校から中学校まで継続されます。

学校給食費の半額を市が補助します

市では、物価高騰による保護者の経済的負担の軽減と、子育て世帯への家計支援を図ることを目的に、令和7年4月から令和8年3月まで、時間的に学校給食費の半額を補助します。(手続き等は不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。)

学校給食の変更に関する手続きのお知らせ

アレルギー等による給食区分の変更(牛乳あり⇔なし等)や、転出・長期の休学等による給食の喫食停止(又は停止中の給食の再開)は、5日前までに「学校給食届出書」の提出が必要です。

こちらのQRコードからお手続きできます

