



令和7年度  
流山市立小山小学校

## 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、月を観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、「きぬかづぎ」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。

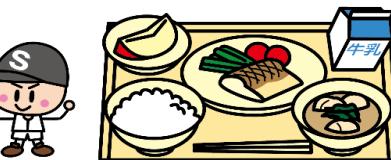
## スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要な力は何でしょう？日々の練習はもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりと、体調を整えることが重要です。日頃から、栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。16日はスポーツフェスティバルです。元気に参加しましょう！

### 健康な体をつくるためのポイント

#### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、果物・牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「捕食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。捕食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



**主食** (主にエネルギーのもととなる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

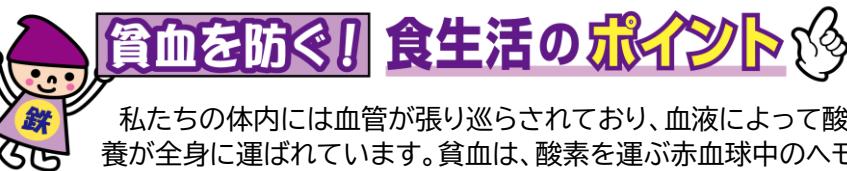


**主菜** (主に体をつくるものとなるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるものとなるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



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

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。



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取り入れる。 レバニラ炒め



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」があります。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を含む食品と一緒に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

