

10月給食たより

令和5年10月3日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

さわやかに吹き渡る秋風が気持ちよい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。さんまにさつまいも、くりやぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

食べ物で守る目👁️👁️の健康

食事バランスが悪いと、疲れやすくなり、体の免疫力も落ちてしまいます。10月10日は「目の愛護デー」です。疲れた目を回復し、目の健康を保っていくためにも、子どものうちから正しい食生活の習慣を身につけておくことが大切です。目の健康、そして体の健康と成長のために、いろいろなものをバランスよく食べましょう。

ビタミンA

ビタミンAは、目の粘膜の細胞分化に欠かせない栄養素で、「目のビタミン」と言われます。目の神経の働きが正常にする働きがあります。このビタミンが不足すると、薄暗い場所での視力が低下して(夜盲症)、暗い場所への適応に時間がかかるようになります。

ビタミンAの
多い食品

うなぎ、レバー、卵、
マーガリン、緑黄色野菜など

ビタミンB1

ビタミンB1は、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるうえで大切な働きをします。神経機能の健康に欠かせず、不足すると視神経に影響して目が疲れやすくなります。

ビタミンB1の
多い食品

豚肉、ハム、発芽玄米、大豆、
大豆製品、うなぎ、ピーナッツ、
ごま、ライ麦パンなど

ビタミンB2

ビタミンB2は、体の成長をサポートし、「発育のビタミン」とも言われます。欠乏すると口内炎などが起こりやすくなるほか、目では角膜が炎症を起こし、目の充血やゴロゴロ感の原因になります。

ビタミンB2の
多い食品

牛乳、チーズ、納豆、
レバー、緑黄色野菜など

ビタミンC・E

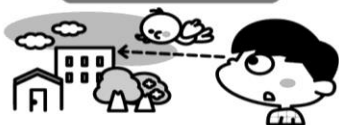
ビタミンCは、目の血管を強くする働きがあります。ビタミンEは、血管や細胞を活性酸素の攻撃から守る「抗酸化ビタミン」です。病気を防ぐだけでなく、全身の老化を食い止める働きがあります。

ビタミンC・Eの
多い食品

果物、ナッツ類(アーモンドなど)、
青背の魚、レバー、緑黄色野菜
など

※テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをしたりする時は、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

遠くを見る



目をギュッとつむったり、
開いたりする



温かいタオルなどで
温める



今月の行事食



10月10日 “目の愛護デーメニュー” “図書コラボメニュー”

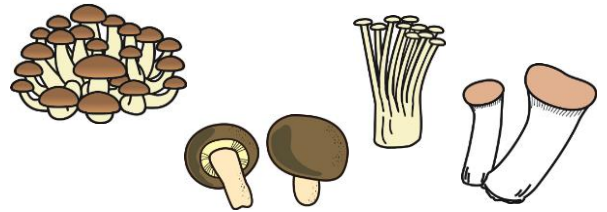
10月10日を横にすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」です。現代人の目は朝から晩まで目いっぱい動いています。テレビを見る時間や携帯電話を使う時間を決めるなどして、目をいたわってあげましょう。給食では「アントシアニン」という目に良い成分をたくさん含む「ブルーベリー」のジャムが登場します。

また、10月3日から始まる読書週間に合わせ、「おだんごスープ」（作：角野栄子 絵：市川里美 偕成社）の作中に出てくるおだんごのスープが登場します。

10月31日 “ハロウィンメニュー”

ハロウィンの由来は、古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。古代ケルト人の1年の終わりは（＝日本でいう大晦日）10月31日とされ、この日は死者の霊が家族のもとを訪れたり、悪霊が畑の作物を荒らすと信じられていました。そこから、悪霊を追い出し秋の収穫を祝う祭りが行われるようになり、キリスト教に取り入れられて現在のハロウィンとなったそうです。10月29日の給食では、かぼちゃをたっぷり使ったパンプキンシチューが登場します。

旬を味わう～きのこ・かぼちゃ～



<きのこ>

秋が旬のきのこ。香りや歯ごたえ、風味を楽しむ食べ物ですね。きのこ類は種類によって栄養成分は少々異なりますが、食物繊維が豊富なことは共通しています。きのこ類に含まれる食物繊維の多くは不溶性のため、大腸の動きを促すので、便秘の解消や予防に最適です。また、干しいたけはカルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富です。

<かぼちゃ>

戦国時代にカンボジア経由で伝えられ、名前の「かぼちゃ」はそれがなまったものです。国内での収穫時期は夏ですが、追熟させて甘みが増す秋が食べごろです。黄色の色素β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、のど、鼻、胃腸の粘膜を正常に保って免疫力を高め、風邪予防にも役立ちます。

今月の郷土料理は「徳島県」です。

食育の日

うずしお汁…四国と本州の間にある海では、渦潮があることから、渦潮をイメージしたなると、そうめんを入れたお吸い物です。