



# 10月食育だより



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。今年の十五夜は10月1日です。給食でも「お月見献立」となっていますのでお楽しみに。



## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎがあげられますが、今年は「ステイホーム」の影響で、特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。給食では8日にアントシアニンたっぷりの「ブルーベリーゼリー」が出ます。

### ●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

##### 多く含む食品



#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

##### 多く含む食品



### 《 今月の献立紹介 》

#### 「いわしのかばやき」

10月4日は「いわしの日」です。「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせにより、やすくておいしい魚の「いわし」をアピールすることを目的に記念日が制定されました。

いわしの脂質には体によい成分であるEPAやDHAなどが含まれています。血液サラサラをにして生活習慣病を防いだり、脳の発達や働き、視力の向上に関係していると言われています。

給食では1日の「お月見献立」で、いわしに片栗粉を付け、揚げてから蒲焼き風の甘じょっぱいたれをからめました。



#### 「さつまいもシチュー」 「だいがくいも」



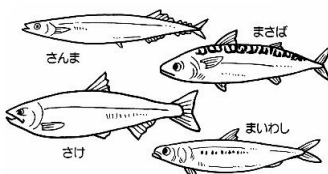
10月13日は「さつまいもの日」です。

その昔、さつまいもの産地である埼玉県川越市が江戸(東京)から十三里(約52km)の所にあるため、さつまいもを十三里と呼ぶようになったことから、旬である10月の13日を記念日として制定されました。

さつまいもに含まれるビタミンCはリンゴの約10倍。熱に弱いビタミンCですが、さつまいもは調理の時にでんぷん質が糊化し、膜を作って保護するため、加熱しても壊れません。食物繊維もとっても豊富です。ほくほくおいしいさつまいもは秋の味覚の代表的存在ですね♪

給食では6日に「さつまいもシチュー」23日に「だいがくいも」として登場します。

#### 秋にいい魚介



#### 「ハロウィンデザート」



10月31日は「ハロウィン」です。秋の収穫を祝い悪霊を追い出す外国のお祭りです。日本の「十五夜」に似ていますね。給食では30日にハロウィンデザインの「米粉のカップケーキ」が出ます。