



# 10月食育だより



令和4年10月  
皆野町学校給食センター

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、免疫力をつけてウイルスに負けない体を作りましょう。

そして、秋の味覚といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類、果物などおいしい食べ物がたくさんあります。給食でもたくさん使用する予定です。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 10月10日 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやるなど、ながら食べをしていませんか？

人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。ながら食べをすると食事に集中できず、しっかりと味わえなかったり、家族との楽しい会話もなくなってしまいます。（学校では黙食ですが、おうちでは会話を楽しみたいものですね。）

食事を目で見て楽しむためにも目を大切にしましょう。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」「アントシアニン」があります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

給食では6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。

### 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



### 《 今月の食に関するお話し♪ 》

#### 「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」や「十三夜」に似ていますね。

給食では31日にハロウィンデザインの「米粉の cupcakes」が出ます。お楽しみに♪

#### 「さつまいも」



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19日に「栗とさつまいもご飯」。25日に「スイートポテトサラダ」として登場します。

### ★主食、主菜、副菜を組み合わせた食事にとりましょう★

「食育ポスター」 [https://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/ibento/web2022.html](https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ibento/web2022.html)

「Web食育月間パネル展2022」QRコード



～農林水産省関東農政局～