

10月給食だより

令和8年10月

栄養教諭 平山

涼しい日が増え、過ごしやすい日が続いています。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。色々な食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

10月10日は
目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。10・10を横にすると人の顔の眉と目に見えるからだそうです。目の健康も食生活の影響を少なからず受けています。良い食生活は目を健康に、悪い食生活は目を不健康にしまいます。では、目にはどんな栄養素が必要なのでしょう？

ビタミンをしっかり摂って
目を守りましょう！

目の健康に必要な栄養素



ビタミンA

目の神経の働きを正常にする働きがあります。ビタミンAが欠乏すると、薄暗い所での視力が低下して、暗い場所へ慣れるのに時間がかかるようになります。

→卵、にんじん、トマト、ほうれん草、うなぎ



ビタミンB1

ビタミンB1が欠乏すると、特に視神経が侵されて目が疲れやすくなって、白内障・視力障害・緑内障・疲れ目等も起こりやすくなります。

→豚肉、大豆、あずき、豆腐



ビタミンB2

ビタミンB2が欠乏すると、目が充血したり、弱い光でもまぶしく感じたりします。

→チーズ、牛乳、納豆



ビタミンC・E

ビタミンCには、目の血管を強くする働きがあり、ビタミンEは血管や細胞を活性酵素から守る「抗酸化作用」で病気を防ぎます。

→ブロッコリー、キウイ

みかん、かき



秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～

消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



太りすぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

給食のレシピを紹介します ～大砲巻き～

大砲巻きは、形が大砲に似ていることからこの名前がつけました。いつ頃から食べられているのかははっきりしていませんが、天草の学校給食から始まった食べ物といわれています。子供たちが大好きなコロケと天草でとれた魚（ちくわ）を使ったもので考えられた料理です。

材料（1人分）

豚ひき肉	20g	小麦粉	10g
じゃがいも	45g	卵	10g
たまねぎ	20g	パン粉	6g
にんじん	4g	揚げ油	
塩	0.3g		
こしょう	0.01g		
ちくわ	1/2本		

作り方

- ①じゃがいもをつぶしやすい形に切り、ゆでて熱いうちにつぶす。
- ②肉と野菜を炒め、つぶしたじゃがいも、調味料を入れて混ぜる。
- ③ちくわを半分に切って、縦に切り目を入れ、③をちくわに詰める。
- ④③に卵と小麦粉、パン粉をつけて油で揚げる。

給食試食会を実施します！

日頃子どもたちがどのような給食を食べているのかを保護者の皆様に知っていただくことを目的として10月23日（金）に給食試食会を実施します。当日の献立は、「麦ごはん、牛乳、魚のみそマヨ焼き、呉汁、ちくわの酢の物」です。PTA 活動費から予算措置がありますので、給食費の徴収はありません。10月2日（金）が参加申し込みの締め切りになっております。多くのご参加お待ちしております！