

# 10月給食だより

令和6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食べて  
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。

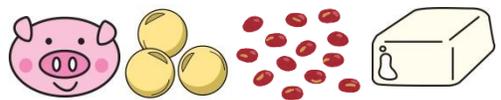
→卵、にんじん、トマト、ほうれん草、うなぎ



### 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



## ==9月の給食をご紹介します!!==

### 十五夜メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのそぼろ煮
- ・のっぺい汁
- ・手作りお月見ゼリー

### 🐻 ふるさとくまさんデー 🐻 ～人吉・球磨の味～

- ・くりごはん
- ・牛乳
- ・たけのこのきんぴら
- ・つぼん汁

### 味の旅 ～京都の味～

- ・衣笠丼
- ・牛乳
- ・豆腐のすまし汁
- ・抹茶の大豆かりんとう



### つぼん汁

人吉・球磨地方の郷土料理で、鶏肉、にんじん、ごぼう、豆腐、かまぼこなどの具材をいりこのだし汁で煮て、しょうゆなどで調味した具たくさん汁物です。祭りや祝い事などの行事食として作られてきました。

「つぼん」とは「壺（つぼ）」の意味で、深いふたつきの壺をつかって作られていた料理でした。「壺の汁」よばれていた物が「つぼん汁」とよばれるようになりました。

### 衣笠丼

衣笠丼の衣笠とは、京都にある標高201メートルの衣笠山のことで、油揚げとネギを卵でとじた様子が衣笠山の冬景色に似ていたことからこの名前がつけました。

### 抹茶の大豆かりんとう

京都と言えば「抹茶」と言われるほど、京都は抹茶を使ったスイーツが有名です。2023年の抹茶の生産量は全国5位を誇っています。

## 「給食試食会」を実施します！

10月25日(金)(校内合唱コンクールと同日)に給食試食会を実施します。給食試食会は、日頃生徒がどのような給食を食べているのかを保護者の皆様にご覧いただくことを目的に実施します。先日案内文書を配付いたしました。内容をご確認いただき、ご参加いただける方は10月4日(金)までに申込書を担任までご提出ください。