

10月給食たより

令和7年10月
学校栄養職員 井出

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す。では、目にはどんな栄養素が必要なのでしょうか？

ビタミンをしっかり食べて
目を守りましょう！

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



目の健康に必要な栄養素



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たり、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月の行事食をご紹介！！

防災の日献立

- ・ゆかりごはん
- ・牛乳
- ・白玉汁
- ・ストックサラダ
- ・ぶどうゼリー

ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨の味～

- ・五目くりごはん
- ・牛乳
- ・つぼん汁
- ・茎わかめのきんぴら

味の旅 万博めぐり

～アルゼンチン～

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ロクロ（野菜スープ）
- ・ミラネッサ（チキンカツ）
- ・アルゼンチンサラダ



～救給シリーズ～

2011年3月11日の東日本大震災の際、電気・ガス・水道が途絶え、食べ物が確保できなかったという反省から、全国の栄養教諭が非常事態に備えてなにができるのではないかと考え、この商品が開発されました。大矢野中学校には、このシリーズの「救給カレー」を保管しています。賞味期限は3年あるため災害時だけでなく、給食室の機械の故障等により給食提供が困難になった際にも使えるようにしています。

※4月の熊本地震の日に給食で提供したので今回は出しません。



ハロウィンは、キリスト教のお祭りで毎年10月31日に行われます。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りなのだそうです。かぼちゃをくり抜いて作られたハロウィンのシンボル『ジャック オ ランタン』というかぼちゃのおばけが有名です！



～かぼちゃの栄養～

かぼちゃは、緑黄色野菜の1つで、カロテンが豊富です。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンCやEもたくさん含まれています。また、食物繊維も多く含まれていて、整腸作用や便秘予防にも効果的です。カロテンやビタミンEは油と一緒に調理すると吸収がよくなりますよ。

